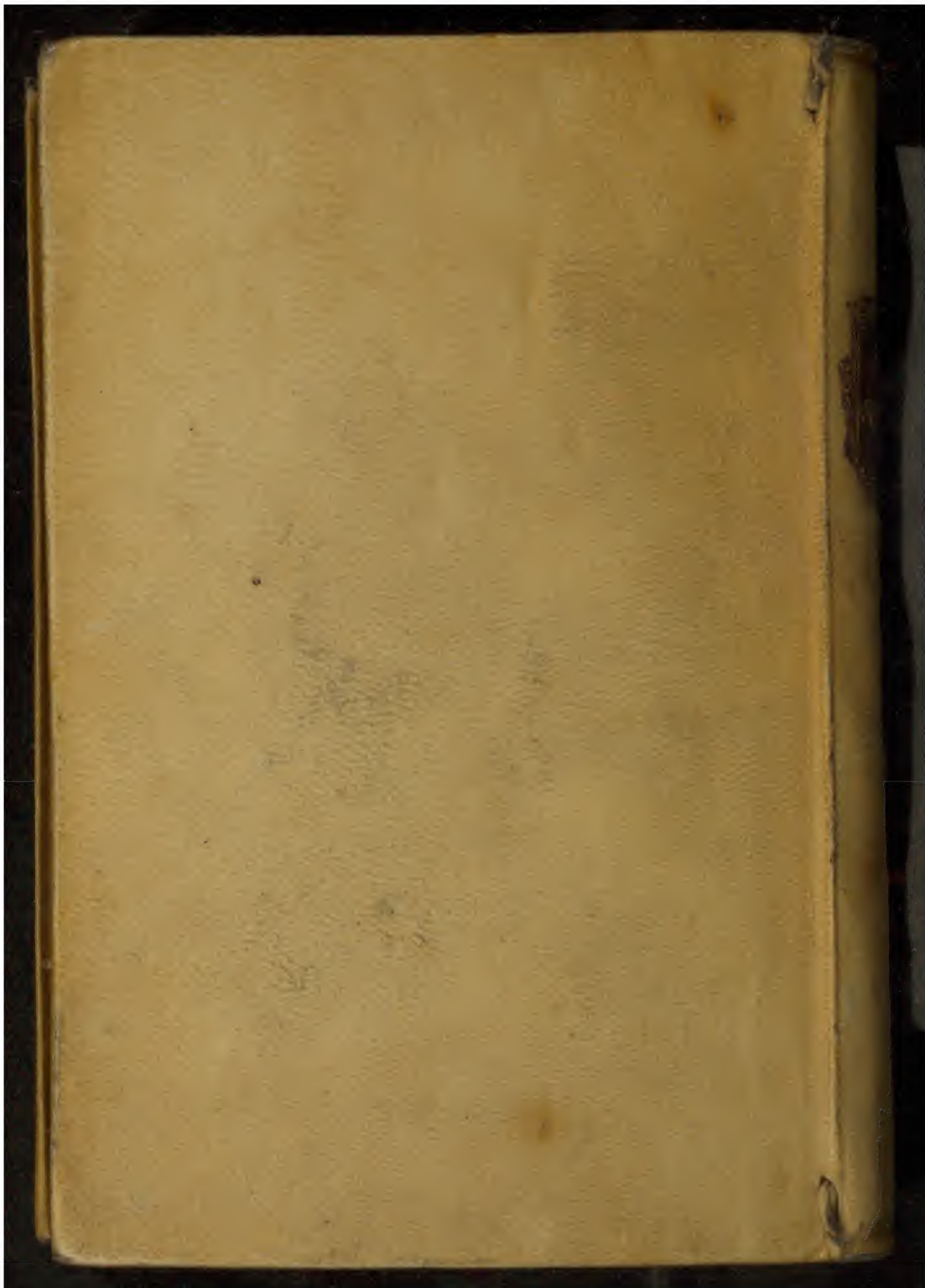




Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2612/A

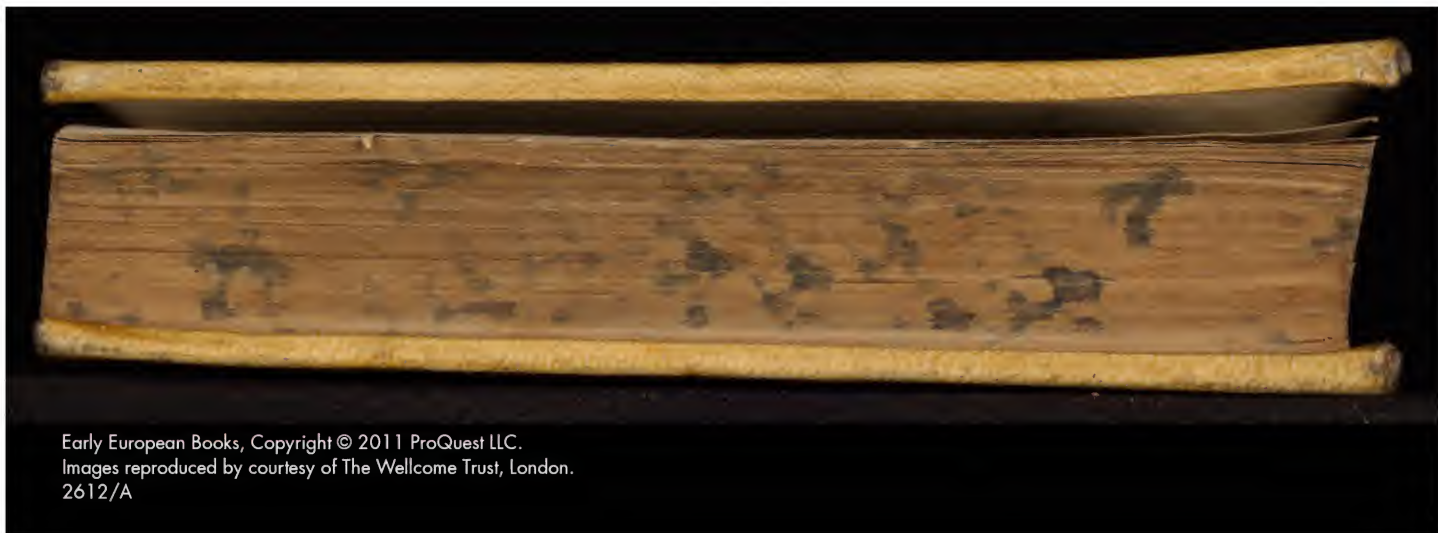




Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2612/A



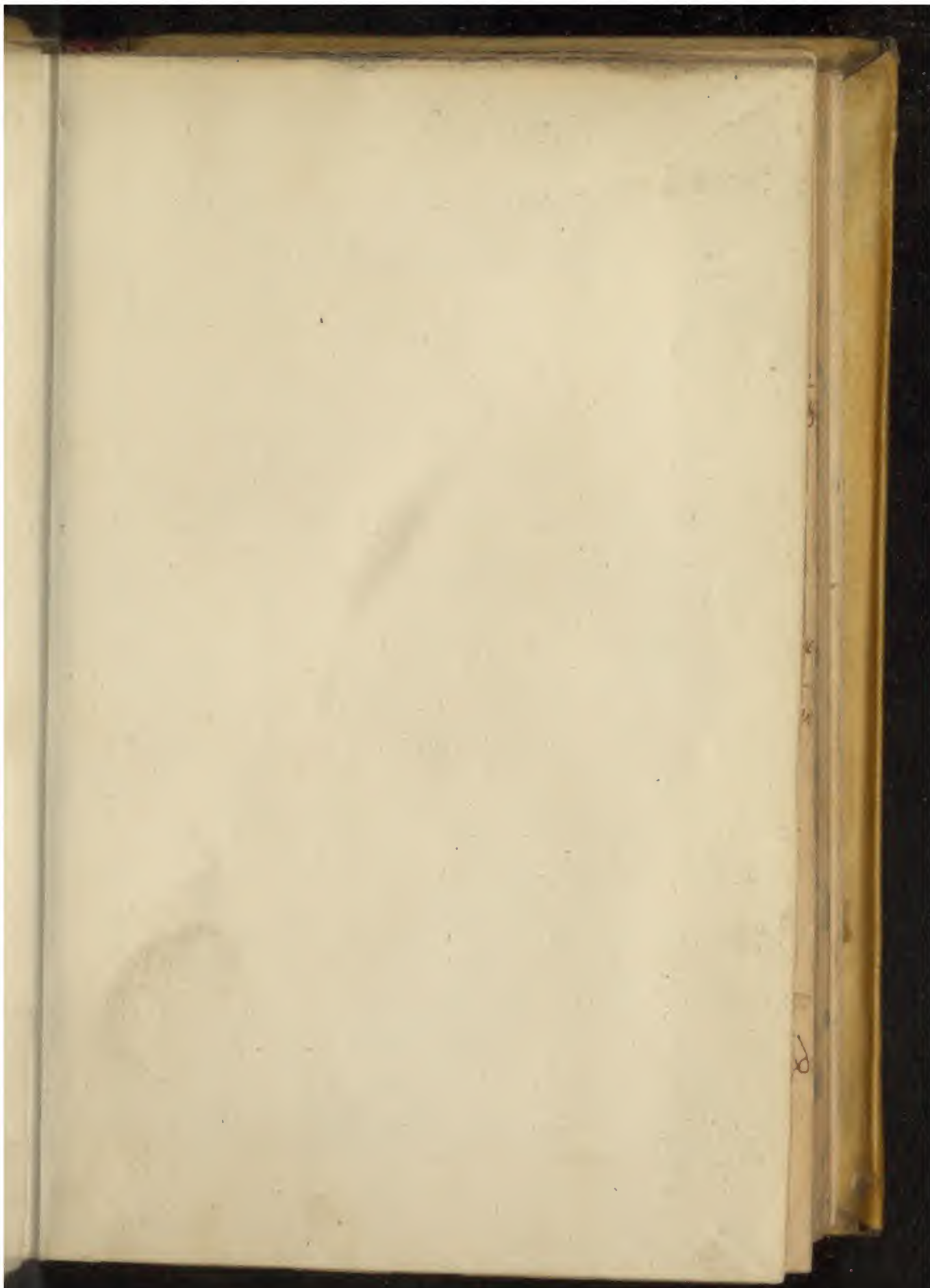
Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2612/A

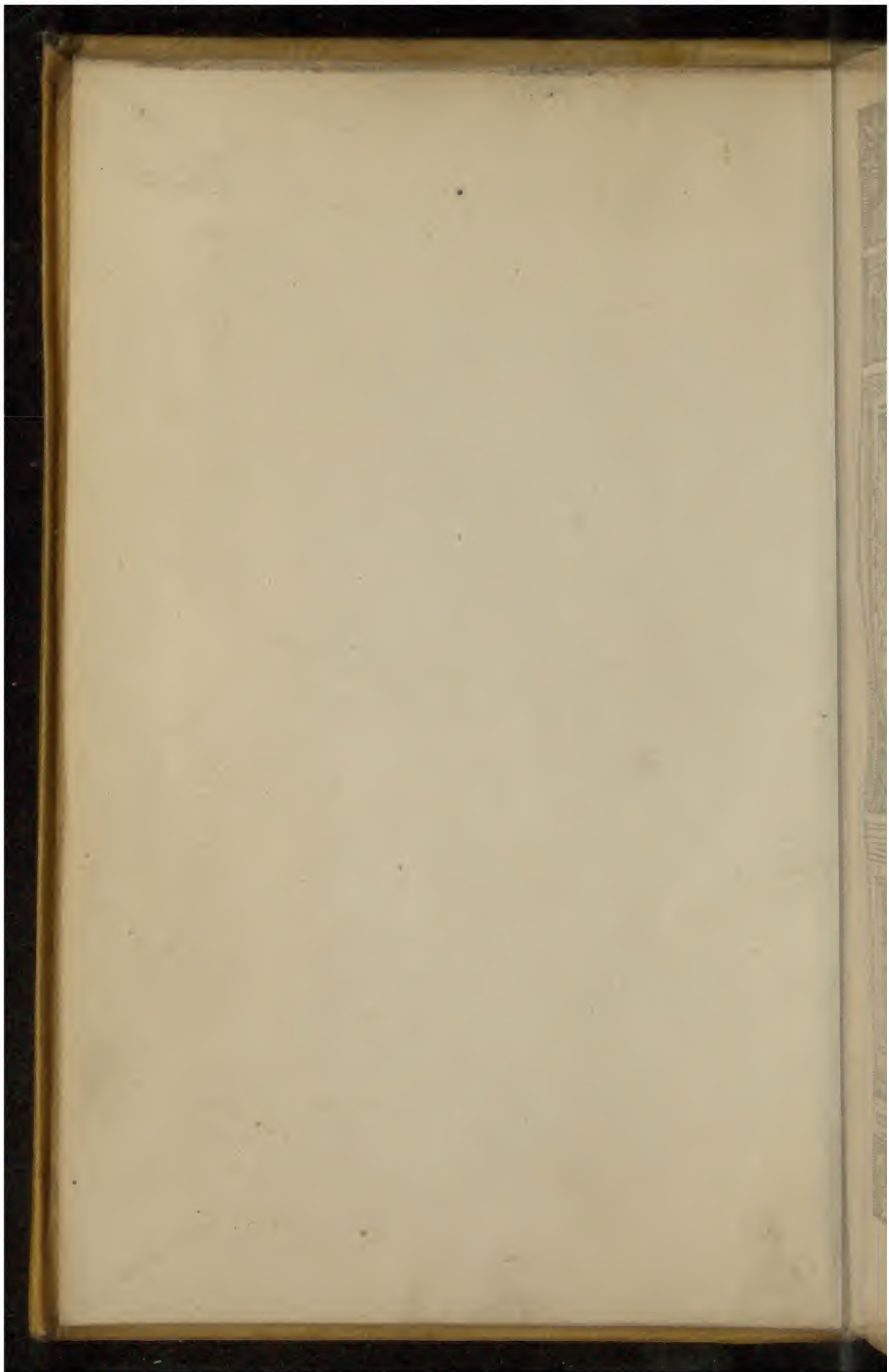


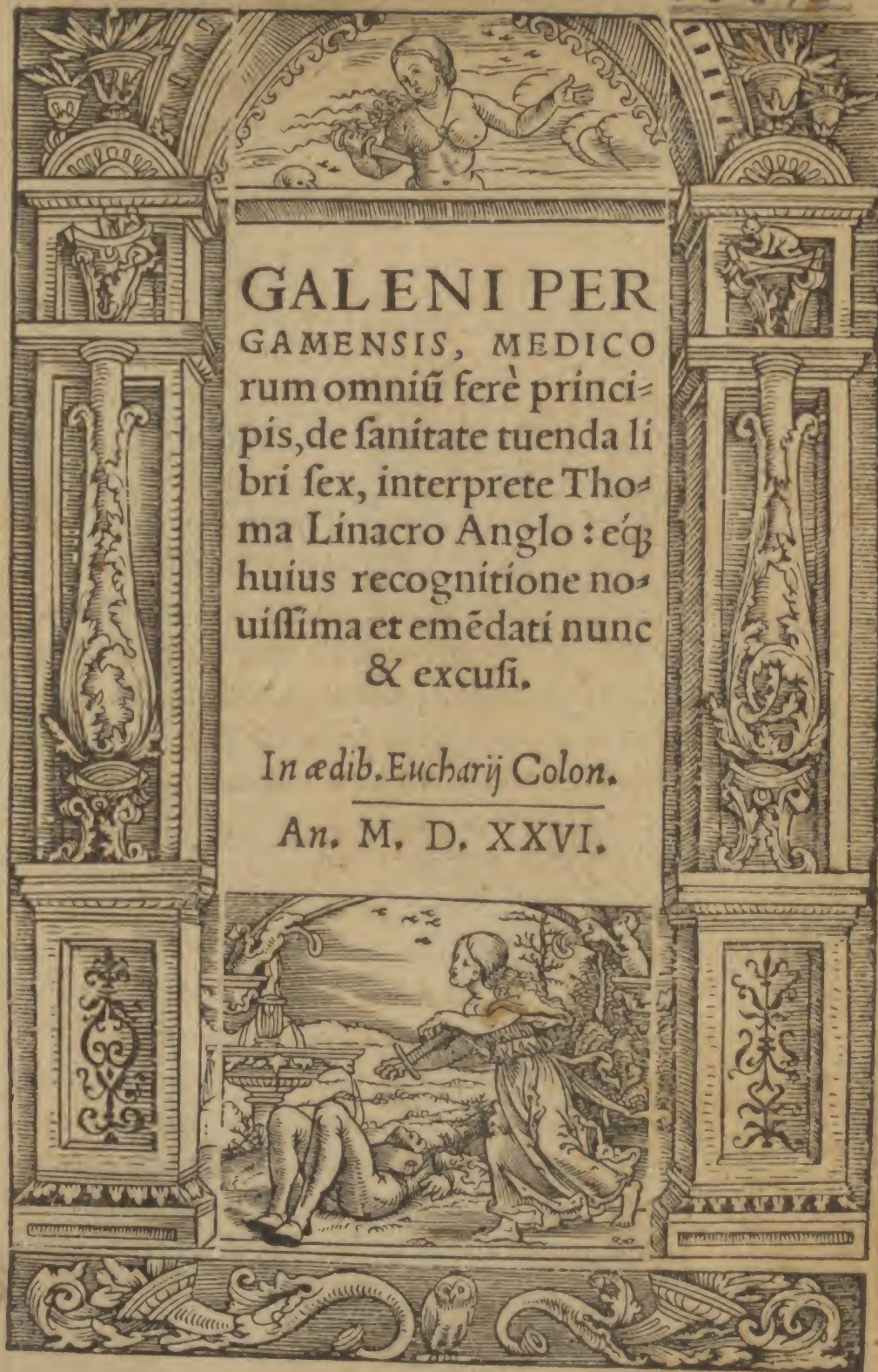
Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2612/A

2612 / A

A. xviii. o 83





de
cripig
de
sen

200

INVICTISSIMO ILLVSTRIS

simoq; Henrico octauo, Angliæ regi, domino Hy
berniæ, ac Vuallia Cornubiæq; principi,
Thomas Linacrus medicus suus,

S. D. P.



VM MVLTi tibi quoti-
die, Henrice regum clarissi-
me, splendore gloriaq; no-
minis tui allesti, multa quæ
te uarie oblectent, certatim
afferant, alius generosos e-
quos, alius insignes canes,
alius aurum argentumue :

sed quorum ingenij cuiuspiam opus materiam supe-
ret: ego cum eiusmodi facultatibus minime abundem, ni-
hil uel officio meo, uel professione dignius inueni, quàm
ut tibi studiorum meorum monumentum aliquod dica-
rem: Quo fieret, ut simul otij, quod per indulgentiã tu-
am à iusto tibi ministerio aliquando suffuror, ratio tibi
constet: simul intelligas, me non modo horis iis quibus te
præsens fruor, sed etiam reliquis omnibus id pro uiribus
moliri, quod tibi aliquando gratũ fore existimem. De-
legi igitur potissimum ex ijs quæ nuper uerti, Galeni
opus, quod de sanitate tuenda inscribitur. opus scilicet
uel auctoris merito, uel suo præstantissimum. quippe au-
tor ipse tantus in omni medendi arte fuit, ut non imme-
rito tum patriam suam nobilitarit, tum seculũ illustra-
rit: qui summis alioqui uiris, qui ante eum uel cõdidisse

eccellentia
Galeni

artem, uel plurimum auxisse sunt uisi, omnibus planè,
 cum ab Hippocrate discesseris, umbrā sui nominis cla-
 ritate induxit: atque hunc ipsum solus nobis sua partim
 interpretatione, partim commendatione seruauit: ut qui
 nisi huius fusa iucundaq; claritas suppetias tulisset, ut
 minime à nobis intellectus, ita planè fuisset neglectus:
 posteris uero adeo omnem laudis materiam in medici-
 na præripuit, ut nihil illis ad laudem reliqui ferè fece-
 rit. Declarant eorum opera, à quibus si quæ ab illo sunt
 mutuati, detraxeris, tam pauca ea quæ restant incultā
 q; comperias, ut Horatianæ corniculæ exemplo risum
 moueant. Atq; utinam tantum risum mouerent, ac non
 sæpe iustissimam potius indignationem, cum multa per-
 niciosa sint, multa uitiose perperamq; tradita: pleraq;
 omnia quæ scribunt, adeo ambigua obscuraq; ut postea
 etiā quàm uerbosissimos interpretes fatigarunt, Oedi-
 pi alicuius Apollinisue opem adhuc desiderēt. Quo mi-
 nus mirum est, si hic tanta posteris inuidia fuit, ut sum-
 ma eorum ingenia nonnullum doloris sui remedium pu-
 tarint, si ex innumerabilibus quæ scripsit, minutias ali-
 quas taxare & carpere potuerint. Quanquam idem
 rursus adeo omnē eorum inuidiam uicit, ut illi ipsi, qui
 carpere in eo quicquam sunt ausi, omnes tamē quo inui-
 diam suam dissimularēt, cum prius laudare sint coacti:
 adeo, quod quidam sibi improbissime arrogauit, qui se
 iatronicē inscripsit, id huic oēs uerissime attestemur: q
 si uniuersæ uirtutes eius æstimentur, medicos oēs, quiq;
 priores se, quiq; posteriores fuerunt, planè uicit. Opus
 uero ipsum quanta sit præstantia, uel quamlibet eius do-

summa laude
 medici cina scrip
 Galenus

multi ambigunt
 & diuersa de
 med. a scripserunt

Gal. oēs med
 eos uicit

Aa ij

Est. S. filius de Vinc

tem expendēti, facile appareat: siue (quā curiosus quispi-
am anquireret) eius originē, quam constat ipsam fuisse
naturam, quæ tantum non uiua uoce, instrumentorum
quæ nobis tribuit officijs, summas hic traditæ artis insi-
nuauit: siue quibus exculta sit ingenijs, cum ijsdem qui-
bus omnis philosophia speciosissimæq; artium, & inuen-
tæ sunt & absolutæ. quippe qui propterea quod ijs in-
cubuerunt, quæ sicut animo salutaria, sic corpori fuere
inimica, ab hac sibi petere auxilium necesse habuere: si-
ue (quæ mihi ad solidam eius laudē magis pertinere ui-
dentur) magnitudinem eorum quæ promittit & perfi-
cit: quādo illud, sine quo nihil est in uita dulce, & quod
nō quolibet testimonio, sed Delphici ipsius oraculi, in ui-
ta perhibetur optimum, perpetuum sibi auscultantibus
præstat: siue eius supra reliquas medicinæ partes, quæ
corpori hominis tuendo sunt inuentæ, præstantiam, uel
eam quæ instantis morbos præcauet, uel quæ præsentis
eliminat. Eas nanq; tanto interuallo præcedere intelli-
getur, quāto ipsius gratia illarum muneribus multo est
communior, eoq; non immerito desideratior. Cum sani-
tas nulli non ætati, non tempori, sit expetenda, illarum
præsidia tum demum sint usui, cum iam morbus uel mi-
natur uel urget. proindeq; huius (ut breuiter dicam) bo-
nitas paci, illarum militum uirtuti, sit quamsimillima,
quorum usum nisi in bello constat nunquam esse concu-
piscendum: Et autor quidem atq; opus, eiusmodi sunt:
Qui si latinitate à me donati, minores fortasse cuipiam
uidebuntur, quā sunt à me prædicati, erit id fateor in
santiæ meæ maxime imputādum, nisi etiam eorum uir

tuti: utpote quam pro merito exæquare, nec modestus
quispiam sperauerit, nec temerarius possit. Quo etiam
iustius & tibi lucubrationes has dicandas censui (ex cu
ius autoritate multum pretij illis accessurum non dubi
taui: Multa enim (ut ille ait) ideo pretiosa sunt, quod tem
plis dicata) & à legētibus ueniam facilius sperauerim,
si ingenuè cedens in ijs, quæ cōsequi, nedum euincere nō
erat, in eo aliquid profeci quod detrectare nō licuit. Nā
ut cum elocutione autoris certandum mihi non fuit, cer
te rerum fides non erat omni conatu non adeunda: quā
præstiterim nec ne, libuit publicum iudicium experiri:
idq; etiam sub nomine potissimum tuo. Quod tamen ut
facere, animus mihi planè defuisset (tametsi me uiri do
ctissimi, partim ex Italis, partim ex Germanis & Gal
lis, præcipue duo nostræ ætatis lumina Erasmus & Bu
dæus, ad editionem operis crebra me appellatione im
pulsissent) nisi singularis tua spectataq; omnibus huma
nitas, boni se consulturam promitteret. Hæc enim præ
cipua profecto fiducia est: quæ si me nō frustrabitur, et
literarium hoc munusculum læta fronte accipies, nō mi
hi modo maiora quæ premo, edendi animum addideris,
sed etiam alio ex tuis ad multa, quæ te & seculum for
tasse tuum illustrent, scribenda excitabis. Diu uiuas pre
cor regum splendor, & seculi tui decus.

Londini. XVI. calen. Quintiles,

Anno salutis Christianæ

M. D. XVII.

Aa ij

LINACRVS AD LECTOREM.

ABSIT candidè lector, quisquis in has nostras
 lucubrationes cruditiòr incideris, ut quod ego
 rudioribus duntaxat consulens, minime de tua cruditi-
 one dubitans, feci, id tu uitio uertas: ac non potius eos,
 qui te rudiores sunt, mecum miseratus, boni còsulas, quod
 uoces quasdam, quæ apud magnos aliàs autores in mul-
 tiplici sunt usu, & proinde confusiores, ipse eas, quo ui-
 delicet Græcis pro quibus ponuntur, magis æquem, par-
 tim adiuncto aliquo discernam, partim unica fere signi-
 ficatione usurpem: quasdam rursus aliquādo nouem, sed
 cū præfatione: & ubi latinas nō inuenio, quibusdā Græ-
 cis utar, sed quæ usitatam latinis inclinatioem maxime
 recipiant. Sunt uero (ne me nimium mihi permisisse pu-
 tes) uniuersæ quibus ueniā ita præfamur, non adeo mul-
 ta fereq; hæ: Digere apud ueteres, præter alia signi-
 ficata, & pro eo quod est διαφορῆς græce sumitur,
 & pro eo quod est ἀναδίδομαι. Sunt & qui pro cō-
 coquere (sicut rude uulgus abutitur) in epistola Cicero-
 nis ad Atticum positum putent. Nos cū pro διαφορῆς
 eo utimur, uerba hæc (per halitum) uel (per spiritum) ei
 adiungimus: cum pro ἀναδίδομαι, uerba hæc (in cor-
 pus) addimus. Discutere præterea ueteribus, & pro eo
 quod est τέμνειν, siue λελύκειν, siue διασκεδάειν
 accipitur, ut Celsò de remedio aduersus aspidē, quo sen-
 su etiam dissipare eodem loco legitur: & pro αἵσειν
 siue ἐκβάλλειν, ut cum dicitur, febrem discussit. Nos

eo uerbo in secunda significatione maxime utimur: priorem per dissecare uel incidere interpretamur. Rursus cum πᾶδος, recentioribus Græcorum, & pro eo præter naturam motu, qui extrinsecus aduenit, et pro affectu qui tali motui succedit, accipiatur: nos prius significatum passionis uocabulo reddimus. Quod tãcisi in frequenti præsertim oratorum usu non est, tamen in naturalibus quæstionibus legitur apud Senecam. Secundum (quoniam id multiplex est) ut in secundo de ratione mendendi Galenus docet, modo uicium, modo affectum, modo symptoma, put locus poscit, interpretamur. In uaporis quoq; uocabulo, Celsus & Plinius duo illa ἀτμός & ἀναδυμίαις, confundunt. Nobis satius est uisum, ut Senecam secuti, ἀτμός halitum, ἀναδυμίαις uaporem interpretaremur. Habitus quoq; appellatione, sicubi pro corporea animalis mole, quod corpus quoq; latine dici non ignoro, noue usus uidebor, non est quod magnopere quisquam miretur, cum ἕξος quoq; uocabulum Galenus eodem modo nouet: quo etiam adeo sæpe utitur, ut nō ab re fortasse sit, ita & uertisse & mouisse. Iam symptomate & phlegmone græcis utimur: illo quidem pro innaturali quopiam affectu, quod morbo succedit: uidelicet ne si accidētis uocabulo pro eo uteremur, non haberemus quod συμπεπληγῶς proprie referret: posteriore uero, quoniam inflammatiōem, quod pro eo Celsum posuisse scio, pro phlogosi aptius ponendum censui. Apotherapian autem & symmetriam, sicuti alia quædam, ob latinarum uocum desiderium, Hora

tij consilio, & bonorū exemplo, pro latinis recepimus.
Hæc sunt eruditissime lector, quæ à te (rudiori fortasse
imponerem) petere impetrareq; uolui. Vale.

AD LECTOREM.

Nec te latere uolumus, studiose lector, interpretem (ne
quid non ageretur in rem studiosorum) quæ diuerso cha
rattere inserta legis, iudicio suo adiecisse: quippe ea ex
emplari quod unicum & decurtatum habebat, omnino
deesse suspicatus est. Vale.



GALENI DE SANI

tate tuenda liber primus, Thoma Linacro
Anglo interprete.



VM VNA sit ars,
quæ corpori homi-
nis tuendo dicata sit,
ut alibi à nobis ostē-
sum est, eius primæ
ac maximæ ptes sunt Medicine
partes duæ
duæ: quarum alter-
am sanitatis tuendæ, alteram morbi p-
figandi facultatem appelles. Earum cō-
traria inter se officia sunt: siquidem illi
tueri, huic immutare statum corporis,
est propositum. Quoniam autem & di-
gnitate & tempore, sanitas morbū præ-
cedit, utiq; & nobis quemadmodū hæc
seruanda sit, prius tractare conveniet: Tradendo
rum ordo.
post autem, quo pacto commodissime
morbus sit abigendus. Vtriusq; faculta-
tis inueniendæ communis ratio est: ut
quidnam ea corporis affectio sit quæ sa-
nitas dicitur, liquidò constet. Quando-
a

2 GALENI DE SANITATE

Similariū
partium sa
nitas

Instrumē
taliū parti
um sanitas

Corrupti
ua genito
rū corporū
principia.

quidem nec p̄sentem seruare, nec amissam restituere, si eam penitus ignores, licet. Scripsimus de hoc alibi, ostendimusq; similarium, quas uocant, partium sanitatem; calidi, frigidi, humidi, & sicci symmetrian, id est conuenientiam inter se quandam esse: Instrumētaliū uero, ex similarium ipsarum compositione, numero, magnitudine, figuraq; constare. Quare quisquis hæc commode tueri possit, is optimus sanitatis custos fuerit. Tuebit hæc qui modos omnes quibus uitiantur, compertos prius habuerit. Sicuti em̄ si impatibile nobis, nec ulli affectioni obnoxium corpus esset, nullam desideraret artem, quæ eius tutelæ præesset: ita nūc cum numerosissimis affectibus expositū sit, certam sibi deposcit artē, quæ & omnia eius in cōmoda perspicere, & ipsum ab iis tueri possit. Sanè quæ corpus nostrum lædunt corrumpuntq; ea sunt genere duplicia: altera nobiscū congenita, & quæ uitare nequeas, quæq; ex ipsis generationis principiis, ueluti radice oriuntur: altera, quæ & declinare possis, & orta

à nobis non sunt, quæ tamē non minus
 quàm illa corpus nostrum conficiunt.
 Quorum utraq; iam seorsum distingue
 mus. Sanguis, semenq; genitale genera
 tiōis nostræ primordia sunt; ille ceu ma
 teries quædam apta, concinnaq;, & opi
 fici ad quiduis sequax: hoc opificis rati
 onem obtinens. Constat horū utrunq;
 ex iisdem genere elemētis, humido, sic
 co, calido & frigido: aut si mauis, ab es
 sentia sumptis nominibus, quàm à qua
 litate nominasse, aqua, terra, igni & aë
 re. sic enim demonstratum nobis est in
 eo libro, quem de elementis, ex Hippo
 cratis sentētia scripsimus. Dissidēt hæc
 inter seipsa temperamenti mensura: si
 quidē in semine, plus est igneæ substan
 tiæ atque aëreæ: in sanguine, aqueæ, ter
 reæq;. Quanquam ppolleat in hoc quo
 q;, & calidum frigido, & humidum sic
 co. Eoq; fit ut non siccus sicut ossa, pilus
 ue, sed humidus meritò dicatur. At se
men, sanguine siccus quidem est, cate
rum ipsum quoq; humidum, fluxileq;
est. Atque ita nobis utrinq;, ex humida
 substantia genituræ origo proficiscit;

huius na
 ture princi
 pia, eorum
 demq; con
 ueniētia et
 differētia.

Geniture
 hois origo

4 GALENI DE SANITATE

hanc tamen humidam seruari non erat, si modo ex ea nerui, arteriæ, uenæ, ossa, cartilagines, membranulæ, & alia id genus fieri deberent. Ergo statim in generationis initio, coniectum copiosius oportuit elementum id, quod siccandi uim haberet: est uero id natura quidem maximè ignis, sed tamen & terra. Est enim ea quoque res sicca: uerè huius, plus immisceri principiis non erat, si modo hæc humida erant futura. Ignis certè, quo minus plus sit admixtum (nec obstat quicquam, & sanè admixtum est) tanto plane plus in utroque principio: quantum nec iam torreat uratue, & tamen abundè siccet. Quippe etiam tantus calor adhibitus, agilitatem præstare ad motiones facerat. Ab hoc igitur primum cogit, paulumque concrescit quod in utero conceptum est: mox siccius redditum, ueluti lineamenta quædam, & rudimenta cuiusque membri obtinet. Vtèrius uero etiam siccescens, non lineamenta, rudimentæ modo, sed etiam exactam uniuscuiusque speciem ostendit. Iam uero in lucem editum, & magnitudine proficit:

Uide Gal.
de nat. fœtus

& tum siccus, tum ualentius semper efficitur, donec ad summum incrementum (*ἀνὰ πλεονάζειν* Græci uocant) sit puentum. Tum uero & incrementum omne sistitur, ossibus nimirum ipsis, per siccitatem non ultra sequacibus: & sanguinis spiritusque uasa, spiritus ipsius flatu in latum agunt, cuncta denique membra, non solum robusta fiunt, sed etiam uires suas summas obtinent. In eo uero quod sequitur tempore, omnibus iam partibus supra iustum siccescentibus, non solum cuiusque officium minus probe administrat, sed etiam corpus ipsum macilentius graciliusque quam antea, redditur: ergo ultra siccatum, non macilentius modo, uerum etiam rugosum efficitur. Artus quoque ipsi inuolidi, atque ad motus suos incerti, incostantesque probantur. Affectio hæc in animalibus *senium* appellatur, ei quæ in stirpibus *ἀνωαρεία* græce dicitur, proportionem respondens. Est enim & illa stirpis senium, siccitatis excessu proueniens. Una igitur hæc est omni genito corpori corruptelæ, interitusque connata necessitas. Altera est, quæ etiam in animalibus præci

Prima & incurabilis corruptio nis corporum nosterum est.

Senium.

6 GALENI DE SANITATE

Vitabiles
corruptōis
causæ

Vide com
mēt. apho-
ris. 14. li. 1.

Cibus.
Potus.

pue cernit, totius substantiæ fluor, quæ
insitus calor excitat. Hæc itaq; incōmo-
da nullum quod genitum sit corpus, ef-
fugere potest: Reliqua quæ hæc sequū-
tur, prouidētia, consilioq; certe potest.
Porro his quoq; non aliunde origo est,
quàm ex ipsis iam dictis incommodis
corrigendis atq; farcendis. Nam cū to-
ta moles animalium in perpetuo fluo-
re sit, ni similis altera substantia pro ea
quæ defluxit, restituta sit, euaporabitur
certe atq; dissipabitur uniuersa. Quo fa-
ctum arbitror, ut natura nō animalibus
modo, uer̃ etiam stirpibus, insitas quas-
dam uires deficientis, ac desideratī sem-
per appetentes, ab initio statim dederit.
Non enim uesci, bibere, aut respirare à
quoquam usquam discimus, sed statim
à principio facultates ī nobis habemus,
quæ hæc omnia citra docentem perfici-
ant. Cibo igitur quicquid siccioris sub-
stantiæ effluxit restituimus, potione q̃c-
quid humidioris. Atq; ad pristinam ita
symmetriam ambo reducimus. Ita uero
& aëreæ, igneæq; substantiæ modū, re-
spiratu, arteriarumq; pulsu tuemur, De

quibus omnibus etiam singulatim dictum nobis in aliis uoluminibus est, nec à præsentī disputatione alienum censemus: ut quæ ibi demonstrata sunt, ad sanitatis tuendæ artem hypotheseos loco positīs, sic quæ deinceps sunt aggrediamur. Cum enim quotidie propter insitum ipsis calorem, cunctis animalibus nonnulla substantiæ portio defluit, nec est aliter huius iustum seruasse modum, quàm cibi, potionis, respirationis & arteriarum motus, ope: necesse est ex his contrahi excrementorum prouentum. Nam si quale erat ipsum quod effluxit, tale prorsus adiungere agglutinareq; ei per totum liceret, optimū id, saluberrimumq; plane esset. Verum ubi quod singulis particulis defluit, tale natura est, qualis ipsa est particula: nihil autem eorum quæ eduntur, bibuntur'ue, eiusmodi prorsus ē: necessariū naturæ fuit, prius ea mutare & concoquere, & q̃ fieri maxime potuit efficere corpori alēdo, restituendoq; similia. In quo opere si quid nec confectum, nec prorsus assimilatum est, id corpori nec adnasciē,

Excrementorum in animalibus prouentus vñ

a .iiii

8 GALENI DE SANITATE

accrescit' ue, & per ipsius laxiora intus
spatia tanquam superuacaneum errat.

Vnde nomen quoq; recte à maioribus
ei rei ποσιττωμα græce est inditum. Cum

Esse et bi-
bere, neces-
sario excre-
mentorum
gñatio sub
sequitur.

igitur esse, bibereq;, necessaria animanti
bus sint, has autem res subsequit' excre-
mentorum generatio, natura nō solum
ipsis excernendis excludendisq; instru-
menta instituit, uerumetiam instrumē-
tis ipsis facultates inseruit, quibus incita-

vide Gale-
num in cō-
men. de na-
tu. poten.

ta, quædam ad se trahunt, quædam aliis
transmittunt, quædam excrementa ex-
pellunt. porro hæc quo corpus semper
mundum atq; excrementis uacuum ser-
uetur, nec obstrui aliquatenus, nec ad p-
prias functiōes, imbecilla esse oportet.

Tres sco-
pi salubris
victus.

Atq; ita geminum iam scopum salubris
uictus, sermo noster exposuit, alterum
eius quod exhaustum est reficiendi, alte-
rum excrementa expellendi. Tertius nā
q; qui huc spectat, ne animal præprope-
re senescat, duos iam dictos necessario
comitatur. Si enim in neutro sit erratū,
nec quod exhaustum est restituēdo, nec
excrementis expellendis, & sanitate in-
terim corpus fruetur, & uigoris tenorē

quālongissime seruabit. Verum de hoc
 postea procedēte sermone diceſ. Nunc
 quod reliquum est eorum quæ ab ini-
 tio differere p̄posuimus, adiiciam: quo
 san̄itatis tuendæ scopos, quot, qualesq̃
 sint, clari⁹ distinguā, illud (arbitror)
 iam diximus. Si corpus nostrum impa-
 tibile, omnisq̃ affectionis expers esset,
 sicut adamas, aut quiduis id genus: mi-
 nime artē ullam requireret, quæ ei tuen-
 do præsideret. Sed qm̄ duplices corrup-
 tionis causas, alteras internas & à se, al-
 teras extrinsecus incidentes habet, ne-
 cesse est curam prouidentiamq̃ nō par-
 uam desideret. Et ex se quidem duplici
 ratione, consumi corpus indicauimus,
 una quod uel ætatis cursu, uel assiduo
 substantiæ fluore, ad interitum tendat:
 altera quæ utiq̃ esum, potionemq̃ con-
 sequitur, ipso excrementorum prouen-
 tu, atq̃ ex se quidē ita corrumpit̄. Eorū
 uero quæ extrinsecus incidunt, unum
 certe est quod separari ab eo nō potest,
 quodq̃ illi perpetuo, & (ut ita dicam)
 uelut cognatum adhæret, aer ipse ambi-
 ens, Alia, nec necessario, & incertis tem-

Duplices
 corruptio-
 nis corpo-
 rum cause.

Aer forin-
secus adue-
niens, cau-
sa corrupti-
onis corpo-
rum

Logica
questio.

poribus nobis accedunt. Ille (nempe q
circūfunditur aer) nos lædit, uel quod
calidos imodice, uel quod frigidos, uel
quod siccos, uel quod humidos efficit.
Hæc quod contundunt, qđ diuellunt,
quod uulnerant, uel quod articulū ali-
quem loco mouent. Oritur hoc loco lo-
gica quædam disputatio, quæ in utram-
q; partem rōnes habet; aliis, horū omni-
um curam ad sanitatis tuendæ artem p-
tinere affirmantibus; aliis eorum tantū,
quæ calefaciant, refrigerēt, humectent,
aut siccēt. Non enim si quid collisu, uul-
nere, aut simili quopiam affectu, à natu-
rali habitu sit emotū, id statim aut nos-
se, aut declinasse, ullius eē artis munus.
Ego uero de pblematis id genus agen-
dum mihi non statui, sed quod utraq;
pars ultro concedit, eo accepto, ad pro-
positum reuertar. Illud ergo confessum
utriq; arbitror, quæ uulnerare, uel illisu,
uel simili aliqua ratione lædunt, aut cor-
rumpunt, omnibus esse nota; quæ cale-
faciendo, uel refrigerando, uel madefa-
ciendo, uel siccando, non omnibus. Er-
go ne nos quidem quicquam ab officio

alienum fecisse uidebimur, si quæ omnibus nota sunt prætermittis, ad ea quæ parum nota sunt, potius uertamur. Quando minime propositum est, hoc saltem opere, sophisticos cauillos diluere, sed potius quo pacto quis in ualeitudinem minime incidat, docere. Rursus igitur ad proprium initium sermonem reuocemus, ac diligentius adhuc quæ pro hypothesi sunt habenda, commemoremus. Primum ergo ad præsentium contemplationem, pro hypothesi præsumptum esto, sanitatem non esse absolute elementorum, ex quibus constat, aut medium Sanitas quid sit. temperamentum, quam eucrasiam uocant, aut debitam conuenientiam, quam symmetrian appellant: quemadmodum omnibus ferè, qui ante nos scripserunt, uisum est: sed eam duntaxat, quæ similari um est partium, ut alibi demonstraui- mus. Secundo loco, illud quoque quod alibi non minus demonstraui, præsumptum pro hypothesi esto, nempe instrumentalium sanitatem in figura, numero, magnitudine, ac compositione si- milarium consistere. Tertio, functio

Sanitas
duplex.

nibus secundum naturam obeundis, sanitatis habitum discerni. Postremo, sanitatem quandam optimam esse, & (ut sic dicam) cōsummata[m] atq; summam, quandam ceu deficientē ab hac, nec planē absolutam perfectam ue, atque hanc etiam latitudinem habere nō paruam. Hæc quoq; p hypothesi hoc loco sint, quæ alibi nobis certissimis rōnibus iam firmata, nūc quoq; nihilo secius sunt demonstranda. Maxime uero uelim q his studere uoluerit, eum librum legat, in quo illud inuestigamus: cuius deniq; artis pars sit, ea quæ sanitatis tuendæ curam profitetur, is liber inscriptus Thra sybulus est. Præterea, eum quē de optimo corporis nostri statu scripsimus: itē quem de euexia, id est, bono corpis habitu. Sunt hi breues ambo libelli, quos si perlegerit, qui ad hæc accedet, facillime consequetur, quæ mox dicent. Dictum iam alibi nobis est, etiam eum librum qui de elementis secundum Hippocratem inscriptus est, necessarium ad præsentem disputationem esse. Quod opus sequuntur, tum id quod de opti-

ma corporis cōstitutione, tum id quod de euexia conscripsimus. Ab his hypothesisibus ueluti fundamentis operis iactis, hinc alicunde sanitatis tuendæ tractatio incipienda erit. Cum sanitas symmetria quædam sit: symmetria omnis duplici ratione nō solum perficitur, sed etiam dicitur, aliās quæ ad summū peruenit, & uere prorsusq; symmetria est, aliās quæ ab huius absolute perfectioneq; paulum deficit, utiq; & sanitatis symmetria duplex quædam fuerit: hæc quidē exacta, optima, absoluta, & summa; illa, paulò ab hac deficiens, non tamen eatenus, ut animali sit grauis. Existit & hoc loco, logica potius, quàm ex usu artis dubitatio quædam, negantibus quibusdam, aliū alio magis esse sanū, aut esse eius affectus quam sanitatem dicimus, notabilem ullam latitudinem, sed unicam esse eam affirmantibus, & quæ ad unguē sit exacta, nec maioris minorisq; ratione diuidua. Mihi uero sicuti albū corpus, aliud magis, aliud minus album cernitur, ita & quod sanum dicimus, magis minusq; tale esse uidet. Cu

Symmetria duplex

Sanitatis symmetria duplex.

Logica questio.

Sanū duobus modis dicitur.

14 GALENI DE SANITATE

ius rei duplex demonstratio est: Vna
 quæ ex ea mutatione accipitur, quæ per
 ætatum uices cernitur. Postea nanq̃ q̃
editum animal in lucem est, perpetuo
mutari eius temperamentum (ut ante p
 posuimus) est necesse. Quare si in tem
 peramenti qualitate sanitas constituiť,
 qualitas aut ipsa non permanet eadem,
 nec ipsam sanitatem eandem seruari est
 possibile. Altera non minus euidēs de
 monstratio, ab ipsa sumitur actionis dif
 ferentia, siquidem nec qui sani sunt oēs
 oculis, æque cernunt, sed alii perspicaci
 us, alii obtusius; nec auribus pari modo
 audiunt, imò hic quoq̃ magna est in ex
 cessu defectuq̃ diuersitas; sed nec pedi
 bus similiter currunt, nec manibus ap
 prehendūt, nec reliquorum deniq̃ mē
 broꝝ munia similiť obeunt; sed hic pbi
 us, ille deterius. Si itaq̃ actionum diuer
 sitas, pro temperamenti modo respon
 det, cogit plane ratio, ut totidē sint tem
 peramentorum diuersitates, quot sunt
 functionum differentia. Quod si quis
 κατασκευῶν, id est constitutionum, uel sta
 tuum, potius quàm temperamentorum

Tempera
 mentorū di
 uersitates
 secūdu fun
 ctionū dif
 ferētiās ac
 cipiuntur.

dicendum putat, quo utiq; in omnē se-
ctam ratio quadret, ita nimirū colligat,
licet: Sanitas omī sectæ symmetria quæ
dam est: nobis calidi, frigidi, humidi,
sicci; aliis, corpusculorum, & meatuum
quos ὀγκους ἢ πόρους græce uocāt: aliis,
insectilium, uel incōpactilium, uel par-
tium dissimilariū similarium ue, uel de
niq; primorum elementorum cuiuscūq;
sed secundum cuiusq; sectæ opinio-
nem, pro ipsorum modo, membrorum
nostrorum actiones reddimus. Si itaq;
uaria edunt opera, utiq; uaria est & ele-
mētorum in singulis symmetria, quam
esse sanitatem suprā pposuimus. Quin
& citra omnem elementi mentionem,
hoc pacto colligas licet: Si membrorū
constitutioni functiones suæ rñdent,
quotquot harum uarietates dabuntur,
totidem nimirū & constitutiōes erunt,
atqui respondent constitutionibus ope-
ra: erunt ergo necesse est, tot constitui-
onum discrimina, quot sunt functionū
differentiæ: sunt uero hæ nūerosæ, qua-
re erunt & constitutiones æquæ multæ. Si
ergo omnium qui sani sunt, membra

Sanitates
in gñe non
differunt.

constitutio in symmetria consistit: constitutiones aut ipsæ uariæ sunt: quoniam quidem functiones sunt uariæ: utique multæ uariæque ipsarum constitutionum symmetriæ erunt. Quare etiam sanitates multæ uariæque, non ipsa communi omnium forma, unde dictæ sanitates sunt, sed maioris minorisque ratione inter se dissidentes. Sicuti enim niuis candor, ab eo qui in lacte uisitur, quatenus candor est, non dissidet, maioris minorisque ratione dissidet, ita & Achillis (uerbi gratia) sanitas, ab ipsa quæ in Thersite est, quatenus sanitas, non differt, sed est cum ipsa eadē: altero quopiam ab ea differt. Id uero alterum, aliud plane nihil est, quam maioris minorisque ratio. Neque enim est quod quisquam dicat, non edī ab omnibus hominibus uarias actiones, neque aliūde dissimilitudinem hanc nasci, quam ex ipsa constitutione unde actio proficiscitur. Quod si quis eos duntaxat sanos esse contendat, quorum singula membra functiones suas obeunt absolutissime, cæteros qui minus probe sint affecti, non esse sanos: sciat is se uniuersæ tractationis, quæ

de sanitate tuenda instituitur, fundamē-
tum subuertere. Si enim huic propo-
sitū est seruare, tueriq; eam quam ab ini-
tio accepit sanitatem (nemo autem no-
strum sanus est) luce clarius fit, inutile
irritamq; fore, quam nūc de sanitate tu-
enda artem instituimus. Itaq; nec quæ-
renda nobis talis ulla est, sed planè silen-
tio prætereunda, sermoq; iamiam finiē-
du. Omnes ergo eiusmodi difficulta-
tes, submouet ipsius ueritatis cognitio.
 Non enim absoluta ipsa tantū, quæ in-
 sectilis est, simul est, & dicūt sanitas, ue-
 rū etiam quæ ab hac deficit, modo tamē
 usibus nr̄is adhuc non sit inepta. Quip-
 pe sanitatem oēs requirimus, tum ad ui-
 tæ functiones quas planè morbi impe-
diūt atq; auferunt, tū uero, ut molestia
careamus; angimur em̄ doloribus nō le-
uiter. Eam uero corporis constitutio-
 nem, in qua nec doloribus cruciamur,
 nec in uitæ actionibus impedimur, sani-
 tatem appellamus; quam si quis alio no-
 mine appellare malit, nihilo plus ex ea
 re consequetur: sicut nec qui ἀσθένειαν,
 id est perpetuam inualetudinem inue-

Propter
quid sanita-
re oēs ap-
petimus.

Sanitas
quid

In eos q̄
perpetuā in-
ualetudine
corporum
ponunt

b

hunt. Quippe si hanc propterea inuehe-
 rent, quod omne genitum corpus, sic
 uti genituræ, sic etiam interitus causas,
 ab initio secum natas habet, sicuti à no-
 bis ante demonstratum est, utique lau-
 dati à nobis essent, tanquam & uera, &
 antiqua dogmata professi: Nunc cum iu-
 xta sanorum & ægrotantiumque corporum con-
 stitutiones, easdem esse specie decernunt,
 nec autores laudo, nec placitum probo:
 cum longe melius existimem, satis am-
 plam latitudinem sanitati tribuere, quam
 omnibus homines perpetuo urgentibus
 morbis præmi. Nam etsi esse in nobis om-
 nium morborum semina dicant, tamen fatentur
 ipsi, ea tam esse parua, ut sensum nostrum
 omnino effugiant. Esto igitur (si uelint)
 doloris quispiam in nobis affectus, ue-
 rum tam exiguus, insensibilisque, ut mini-
 me officiat. Sinto (si libet) & febres, sed
 adeo leues, ut neque sensum sui ullum af-
 ferant: liceatque per eas, & negotiis publi-
 cis priuatisque perfungi, & balneo uti, es-
 seque et bibere, ac reliqua quæ opus sunt
 peragere. Quippe facultas ad necessari-
 os usus minime impedita, sanitatem pos-

tius determinat. Non enim functionū
imbecillitas, morbi statim nota est, abso-
 lute ita citraque exceptiōem loquenti, nisi
 si adiectum sit, quæ præter naturam cu-
 iusque sit. Siquidem omnes (arbitror) et
 cernimus male, si cū aquilis & lynce cō-
 paremur: & confuse oblesceque audimus,
 si cum Melampode: & pedibus parum
 ualemus, si cum Iphiclo: & manibus si
 cum Milone, cōferamur. Quouis denique
 membro propè mutili uidemur, si cū
 iis, qui hoc ipso maxime ualent, compa-
 remur. Quis igitur nostrum se non pro-
 be oculatū existimet, si formicas duūm
 stadiorum interuallo non cernat? Aut
 quis auritum se parum recte putet, si
 quod sexaginta stadiis abest, non exau-
 diat? At si quis literas hac pagella descri-
 ptas, recte non cernat, is iam oculos me-
 rito accuset: non tamen si quatuor has
 ipsas cubitis abiunctas non peruideat,
 nisi forte ea prius oculorum acie fuit,
 qua uel has cerneret. Sic enim (arbit-
 ror) accuset, dicatque merito quod omni-
 bus hominibus dici assolet: nempe hoc
 prius fecisse, nunc idem facere nō pos-

Imbecilli-
 tatem acti-
 onis, nō es-
 se absolute
 morbi nota-
 tam

Senectus
a quibus
dā morbo.

Om̃is mor-
b⁹ p̃ter na-
turam est.

Sanitas.
Morbus.

Si quid se-
cundū na-
turam, nō
statim etiā
sanum

Gallus
candidus

se: hunc enim morbo aliquo teneri dice-
mus, siquidem senectutis uicio imbecil-
litas ea nō incidit: quamuis sunt, qui se-
nectutem quoq; ipsam morbum esse ue-
lint. Ceteros quibus natura non dedit,
ut acute uideant, aut audiant, aut celeriter
currant, aut alia id genus ualide, stre-
nuēq; obeant, neq; morbo teneri, neq; ī
totum præter naturam se habere cense-
bimus: Om̃is siquidem morbus præter
naturam est: hi se præter naturam planē
non habent, sicuti nec senes. Non igitur
absolute citraq; exceptionē, sanos ægro-
sq; functionū firmitate, infirmitateq; iu-
dicandū. Sed sanis uerba illa, scdm na-
turam, ægris illa, præter naturam, adii-
ci oportebit: ut sit nimirum sanitas, affe-
ctio naturalis, actionem perficiens: con-
trā, morbus affectio p̃ter naturam actio-
nem impediēs. Neq; enim si affectus se-
cundum naturam se habeat, cōtinuo eti-
am sanitas existit. Est enim affectus secū-
dum naturam, tum Aegyptiorū nigri-
tia, tum Gallorum candor, tum Scytharū
rufus color: quorum tamē nullum
est sanitas, cum ea omnino in colore nō

consistat. Neque si præter naturam se habeat, protinus morbus est, quando ita, uel ex sole nigritia, uel ex diutina umbratili consuetudine, contractus candor, morbus sit: sed adiecisse oportet sanitatis notioni, quod causæ rationē, ad aliud quod opus edendū obtineat: morbi uero notioni, quod actioni incommodet. Verum de his alibi dictum à nobis locupletius est: ad præsentem disputationem illud solū sumpsisse sufficiat, per magnam sanitatis latitudinem esse, nec eam in omnibus nobis æqualiter prorsus inesse. Quod si cui uiolentum appareat *εὐκρασίας*, id est mediū temperamenti nomine censerī, quod medio ad unguem temperamēto non sit, is quæso reliquorum in uita nominū usum, ad memoriam reuocet: ubi & potionē, & balneum, eucraton, hoc est temperatum dicimus: non solum cum alterum huic, alterum illi tale est, sed etiam cum ad eundem hominē in latitudine tale est. Nam si auerso paululum qui biberit, iniecerit quis in calicē calidæ, frigidæ uel exiguum, nullam mediocris temperamen-

Si quid præter naturā non statim etiā egrū.

De nominū usu.

22 GALENI DE SANITATE

ti mutationem deprehendet. Atqui si
quod temperatum est ita exigis ad un-
guem, ut omnino indiuisibile insecti-
le que sit, haudquaquam iniecto uel ca-
lidæ uel gelidæ minimo, temperatum
esse uidebitur. Ad eundem modum, ne-
que si quis in natationem temperatam,
frigidæ pusillum iniecerit, utilitatē eius
protinus corruperit. Quin ambientem
quoque nos aërem temperatum dici-
mus, etiam si in alterutram partem pau-
lulum sit propensus. Denique quid mi-
ri, si eucrasiam in satis amplam latitudi-
nem extendunt uniuersi? quando & in
lyris consonantiam ipsam, quæ summa
exactissima que sit, unicam atque inse-
ctilem esse probabile sit, quæ in usus ho-
minum ueniat, certe latitudinem habe-
at. Sæpe nanque quam percommode
temperasse uidearis, alter superueni-
ens musicus exacte temperauit. Siqui-
dem nobis ad omnia uitæ munia, sensus
ubiq; iudex est. Quare ipso etiam eucra-
siam dyscrasiamq; iudicabim⁹. Pari mo-
do actionis uitium, cuiusq; præter natu-
ram suam male habentis, mēbri, non an-

Consonan-
tiæ nomen

Sensus no-
bis iudex
est

Actionis vi-
tium, quādo
morb⁹ indi-
catur.

re morbum decernemus, quam ad sensibilem magnitudinem puenerit. Nec quicquam, ut ad rem ppositam, ne hic quidem referat, ipsam ne læsam actionem, an affectum cuius uítio læditur, morbum dixeris. Sicuti nec siue quis affectionem, siue constitutionem appellasse malit. Dictum à nobis alibi & de his est, & simul euidentibus rationibus confirmatum, tum morbum, tum sanitatem, in corporis affectione constitutione que consistere, minime in actione, actionis ue læsione. Cæterum ex horum morosa perpensione discussioneq, parum uel ad ualetudinem tuendam, uel ad morbum submouendum, iuuamur: cum illud modo nouisse satis sit, corporis constitutionem, quæ causæ rationem respectu actionis obtinet, utriusq, facultatis scopum esse, & eius quæ sanitatem tuendam, & eius quæ morbum profligandum profitetur. Quippe cum hanc & præsentem seruare, & amissam restituere ppositum nobis sit.

Actiones uero constitutionem corporis necessario sequuntur, eam quæ pba

Corporis
constitutio
et sanita-
tis tuende
& morbi p-
rofligandi
scopus

Actiones
constituti-
onē sequun-
tur

24 GALENI DE SANITATE

est, inculpatae probaeque: quae contra est, culpabiles ac vitiosae. Quare quoniam id quod ope nostra servat restituiturque, affectio quaedam corporis constitutioque est: eam uero ex necessitate functionum sequitur *bonitas*. ad praesentem certe disputationem parum attineat, functionumne, an constitutionum in genere, morbus sanitasque collocanda sit inquiras: id potius attinet, ut illud per hypothese summes, quod in naturali corporis nostri constitutione, illa servanda maxime sunt, quorum beneficio functiones obeamus, ac illud memoria repetentes, quod similiarium quidem partium *eucrasia*, *instrumentalium* forma, positura, numerus, & magnitudo, functionum sunt causae. Praeterea quod haec omnia in latitudine quadam spectantur, etiam in singulis hominibus seorsum, quae reliqua sunt perscrutemur. Ad quae sane non parvam commoditatem affert latitudo horum perspecta. Nam cum *eucrasia* duplex omnino sit, altera quae in animantium saltem corpore, cogitatione potius usurpetur, quam solide subsistat: Altera quae in sa-

In quo genere
sani-
tas morbo-
rum collocan-
da sint.

Eucrasia
duplex

nis omnibus subsistit, atq; apparet, hanc
 rursus à nobis diuidi par est: quippe in
 qua non parua diuersitas inuenietur, id
 quàm sit uerè, uel ex ipsis ætatibus maxi
 me deprehendas. Cum enim ad omnē
uoluntate susceptam actionē adolescen
tium ætas sit aptissima, infantium certe
senumq; minus ad hanc est apta, ppter
 ea quod illis humor, his siccitas frigidi
 tasq; nimis abundat. In aliis tamen fun
 ctionibus quas naturales appellamus, ue
 luti auctione, concoctione, distributio
ne, & nutritione, infantes planè cæteris
ætatibus longe præstant. Neq; tamē co
 fecius omnibus per omnes ætates, licet
 esse sanis. Ergo quemadmodum in æta
 tum diuersitate se habet, ita etiam in na
 turalis habitus differentiis, immensum
 quantū temperamentorū discrimen in
 uenias. Vt duorum (exempli gratia) si
 milis ætatis puerorum, hunc altero lon
 ge humidiorē, illum sicciorē: pari mo
 do hūc calidiorē, illum frigidiorē.
Quibuscunq; igitur corporibus multo
supra iustum calidis, frigidis, humidis,
aut siccis esse contingit, iis plane optima

Sensibili
 bus eucras
 si a latitudi
 ne habet.

Voluntari
 as actiões
 i adulescē
 tib⁹, natu
 rales in in
 fantib⁹ pol
 lere.

Quib⁹ cor-
porib⁹ opri-
ma tempe-
ries q̄b⁹ nō

Sanitas
bifaria cō-
siderata.

Que cor-
poris dis-
positio me-
dicis lau-
data.

temperies non est. In quibus autem ab eo quod absolutissime temperatum est, diuersitas quædam intelligitur, minor tamen quàm quæ sensu discerni possit, hæc certe quod ad usum pertinet, p ab solutissimis accipimus, ita ut sanitatis quam in latitudine cōtemplamur, hæc quidem mediū sit temperamenti, nec ul- li uitiō obnoxia, quod saltē sensu perci- piatur, hæc ceu intemperata uitiōq; ex- posita. Huius sentētiæ euidentissima in- dicia sunt, discrimina quæ in gracilibus corpulentisq; notent: quippe quorum contrarias habitudines, ex contrariis tē- peramentis ortas esse necesse est. Sicuti igitur nec nimium gracile corpus pro- bamus, nec quod ualde est obesum, ita nec temperamenta eorum plane lauda- bimus: tametsi utrunq; quammaximè sa- num esse conspiciamus: sed quæ in me- dio horum habitudines sunt, (ἐνσάρκωσις græcis dictæ) sicuti ipsæ debitam parti- um conuenientiam, speciemq; inculpa- tam habent, ita id totū conuenientis lau- dabilisq; temperamenti beneficio acce- ptum ferunt, Tales ergo corporum has

bitus, si ueritatē ipsam ad unguem exi-
gas, absoluta saltem exactaꝫ temperie,
ne ipsos quidem temperatos dixeris, ue-
rum quod sensu iudicet, atque ad usum
sit satis, non inculpabiles solum, sed etiā
optimos censueris. Sane indicium cui-
dens est, ne ipsos quidem exactissimum
temperamentū consecutos, ex eo quod
nunquam eodem statu per maneant, sed
primam ætatum ipsarum mutationē re-
cipiunt, nulla harū eundem perpetuo te-
norem seruante, sed semp ad ficius ten-
dente: alteram, quæ somni ac uigiliarū,
quietis, & motus, tum motus ipsius dif-
ferentiaꝫ: ad hæc bibendi, sitiendi, eden-
di, esuriendi, ciborū potionisꝫ copiae,
aut inopiae: præterea balnei, iracundiae,
studii, doloris, oīm taliū occasione pue-
niunt, quæ tantū non oī momēto tem-
peramentū immutant. Quis igit in tāta
mutatiōe, optimū undecūꝫ tēperamē
tū inuenire se speret? Quippe qđ si cui
unq̃ optima natura p̃dito cōtigat, certe
ne momēto quidē durauit. Adeo mihi
sane admirari subit eorū op̃ionē, q̃ sanī-
tatē eucrasiaꝫ, citra oēm latitudinē, uni

camq; esse cōtendūt. Nec si quid ab hac paulo discessit, utique sanitatē esse. Quā nimirum sententiā, ἀπ' ἀδελφῶν obiter imprudentes inuehunt, disputantq; de re, aut nunquam planē uisa in animalis corpore, aut si quando uisa est, ne minimū quidē tempus durante. His ergo quam somniant sanitatem, ipsis seruandam linquimus, nos interim ad eas quæ in aperto sunt, reuertimur. Quarum cum duplicē statuamus substantiam, *unam de qua plane queri non sit, alteram de qua queri liceat, de qua modo uerba fecimus, suum utriq; scopum reddamus.* Nempe ei quam inculpatam diximus, exactam, absolutamq; plane, (quod utiq; sensu aduerti possit) custodiam; alteri, de qua cōquerere, nō exactam. Quippe intemperies, quæ intra sanitatis sunt terminos, corrigere oportebit; ita ut quæ iusto sicciores naturæ sunt, hūidiores reddas; quæ humidiore sunt, sicciores; Pari modo, quæ frigidiore sunt, ut harū excessum castiges; quæ calidiore, earum superantiam ad moderati⁹ reuoces. Hæc, quæ salubris uictus ratione fiant, procedente

Rursum i
eos qui p-
petuam in
ualetudi-
nem corpo-
rū ponant

fermone docebimus. Prius enim tradē
 dum (arbitror) quemadmodū optimæ
 naturæ conseruanda sit sanitas. Ante id
 uero, quænam sit optima corporis con-
 stitutio, exponemus. Est igit̃ ea (si sub-
 stantiam eius spectes) & quæ optimo
temperamento sit, & quæ figuram par-
tiū egregie ad functiones comparatam
 habet; ad hæc, quæ omnem, tum nume-
 rum, tum magnitudinem, tum omniū
 earū inter se contextum, ad actiones ido-
 neum, exhibet. Si uero indicia notasq; Quenā sit
optia cor-
poris con-
stitutio.
 respicias, cuius corpus carnis mediocri-
 tatem præfert, porro id tale est, quale in-
 ter gracile & obesum, medium esse do-
cuius. Nec refert si pro obeso, corpu-
 lentūue, crassum dixeris. Idem reliquo-
 rum quoq; excessuum, in medio plane
 est situm, ita ut nec hirsutū id merito di-
xeris, nec glabrū, sed nec molle, nec du-
rum, nec nigrum, nec candidum; adde
 etiā, nec uenis amplis, nec obscuris,
nec iracundum, nec ignauū, nec somno
lentum, nec peruigilem, nec hebetem,
nec callidum, nec in uenerem pronum,
nec a uenere alienum. Quod si om̃ibus

Note opti-
 me constitu-
 tionis cor-
 poris.

quoque corporis partibus plane mediū
 omnis excessus teneat, pulcherrimū id uī
 su nimirum fuerit, utpote symmetron.
 Erit non minus ad labores omnes plane
 idoneū, nec reliquis eucrasia, id est bo-
 ni temperamenti cuiusque membri notis,
 quas in secūdo de temperamentis retu-
 limus, destitutū. Nam multos uideas,
 quibus caput attemperatū cōmode sit,
 thorax uenter' ue, & quæ gignendo tri-
 butæ partes sunt, paræ p̄spera temperie
 sint. Quorūdam uero in artubus intem-
 peries est. Non desunt, & quorū unum
 aliquod uiscerū, aut alia quæpiam parti-
 cula, una plures' ue, interim uero, plura
 aliqua uiscera, paræ salubri sint tempera-
 mento. Ego uero in unica instrumenta-
 lium partiū intemperiem, (idque in non
 paucis) notauī. Ita ut (uerbi gratia) reli-
 qua oīs uentriculī concauitas, uno tem-
 peramento cōmodo incommodo' ue ef-
 fet, alio ip̄m duntaxat uentriculī os. Cæ-
 terū de iis, ubi de uitiosis corporū stati-
 bus disceptabimus, ageť. De optima ue-
 ro, & cuius singulæ p̄ticulæ uniuersam
 substātiā inculpatam hñt, nunc diceť,

In eodē in-
 strumēti
 duplex in-
 ueniri tem-
 peramētū.

Huius ergo sortis hō, cum arti sanitatis
 tuēdæ tradit̃ educandus, fortunatus uti
 q̃ sit, si statim editus in lucem ei cōmit-
 tat̃. Ita nanq̃ ad animi q̃q̃ affectus nōni
 hil lucrificiet, ipsa nimirū recta uictus
 rōne, mores quoq̃ p̃bos reddente. Cæ-
 terū, si qua etiam sequentiū ætatū, eius se-
 moderationi submittat, sic q̃q̃ cōmoda
 sentiet nō mediocria. Sane primū dice-
 tur, quemadmodū (si huiusmodi ho-
 minē ab initio suscepis) eundē p̃ omnē
 uitæ cursum sanū custodias, mō ne qd
 uiolētum extrinsecus illi incidat, id qd
 utiq̃ ad sanitatis tuendæ artificē parē at-
 tinet. Scdō loco, quemadmodū, si nō re-
 cens natū puellū acceperis, sed q̃ iam p̃-
 ceptorib⁹ dari sit habilis, eius quoq̃ cu-
 ram agas: Postremo quēadmodū reliq̃-
 rum ætatū cuiuslibet. Ergo recens is na-
 tus infantulus, cuius corporis constitutio
 om̃i nota uacat, primū quidē fasciis de-
 liget̃, sed corpori prius toti sale modice
 insperso, quo cutis eius densior solidi-
 orq̃ iis, quæ intus sunt partibus, red-
 dat̃. In utero em̃, æque cū reliquis mol-
 lis erat, cū nec durius ullū corpus inibi

Infantis
 recens edi-
 ti educatō

Infans

Cur infās
 sale insper-
 gendus.

contigerit, nec aer illi usquam frigidus
 inciderit, quorum cōmercio contracta
 dēfataq; & quā ipfamet prius, & q̄ re
 liqua membra, densior duriorq; fieret.
 At quoniam iam editus infans in frigo
 re, calore, atq; inter corpa multo se du
 riora, uersetur necesse est: ob hāc ipsa,
 nimirum naturale eius tegmen prāpa
 rari quodammō à nobis reddiq; ad in
 dolentiam & tolerantiam quamaptissi
 mum par est. Ita uero qui secundum na
 turam se habent infantes, uel solo sale p̄
 parati munitiq; abūde fuerint: quando
 qui siccorum myrti foliorum, aut alio
 rum id genus insperſione egent, iis pla
 ne uitiosus status sit. Nobis uero ad p̄
 ſens de iis q̄ optimo statu sunt, differere
 p̄positū est. Ergo hi fasciis (ut dictum
 est) inuoluti, lacte pro alimento utant̄,
 & balneis salubrium aquarum. Vniuer
 sam nanq; uictus rōnem, humidam sibi
 adhiberi postulant, ut qui cæteris ætati
 bus temperamento sint humidior. At
 q; ex iis, quæ ad sanorum uictus rationē
 sunt necessaria, primū hoc se ad disquisi
 titiōem statim offert, Nam sunt qui hu

Ratio vi
 eius pue
 roū, qua
 lis,

midiores naturas siccandas semper pu-
 tēt: sicuti è diuerso quæ frigidiores sūt
 calefieri debere: madefieri quæ siccio-
 res: frigefieri quæ calidiores. Quippe si
milibus quēlibet excessum augescere,
contrariis remitti ac minui, unoq; uer-
bo, contraria contrariorū esse remedia.
 Oportuit uero nō id modo Hippocra-
 tis legisse eos, memisseq; sed & illa quo-
 q; in quibus ait: Humidam oēm uictus
rationem, febricitantibus esse utilē, p̄ci-
pue uero puellis, & his qui tali refici ui-
ctu sunt assueti. Videſ em̄ in his tria de
 inceptis pari inter se iure posuisse, mor-
 bum, ætatem, consuetudinem. Atque à
morbo quidem, contrariū adhibendi in-
dicationem accipit, ab ætate & consue-
dine, similium. Febri nanq; ceu morbo
calido & sicco, humida cōueniunt; pu-
ellis, ut quibus ea ætas non morbus, sed
secūdum naturam sit, id maxime est uti-
le, quod plane est simillimum. Pari mo-
 do consuetudini, utpote quæ ascititi-
 am acquisititiāq; naturam in corpori-
 bus gignit, contraria dedisse in primis
 est noxium, atque hæc merito, Quæ em̄

Uictus fe-
 bricitantiū.

Consuetu-
 dini cōtra-
 ria dedisse
 noxium

corpora secundum naturam se habent,
his seruari custodiriq; suum habitum de
cet: quæ morbo aliquo premuntur, his
contra alterari, & ad contrarium habitum
trahi expedit: ac seruatur quidem simili
bus unumquodq; alteratur contrariis:

Quæ pueri
 siccandi.

Aque quæ
 medicam
 vim hnt,
 siccant.

Incorru-
 ptum lac ma-
 ternum in-
 fantie opti-
 mum alimen-
 tum.

haudquaquam itaq; siccandi pueri sunt,
 si modo in his nulla præter naturam hu-
 miditas subest, qualis in raucedine, di-
 stillatione catarrhoq; conspicitur: sed p
 naturæ ratione alendi, ac dulcium aqua-
 rum balneis humectandi. Quæ em me-
 dicam uim aliquam præ se ferunt, omnes
 plane siccant, ueluti quæ sulphuris ali-
 quid, bituminis, aluminis ue repræsen-
 tant, tum cibo eo potioneq; nutriendi,
 quæ humidæ quāmaxime naturæ sint.
 Ad hunc modum & natura ipsa pueris
 consuluit, & lac matris in humentis ali-
 menti usum præparauit. Optimum qui-
 dem est etiam reliquis fortasse omnibus
 infantibus ipsum lac matris, modo nul-
 lo morbo sit corruptum, maxime uero
 ei qui optimo est temperamento, de quo
 nunc sermo instituit. Quippe cuius ma-
 ternum non corpus modo totum, sed etiam

lac à uítio esse alienū, non sit absimile. Ac sanguine qdem dū adhuc in utero gestamur, alí nos cōstat: ex sanguine uero lac gignitur, exiguam in mamillis mutationem adeptum. Quare qui matris lacte pueri alunt, ii iam non solum cōsuetō, uerumetiam maxime proprio utuntur alimento. Videtur autem non modo nutrimentū id natura infantibus pręparasse, uerumetiam facultates quasdam naturales, quibus eo utant, ab initio protinus contulisse: qñ si modo natis papillam statim ī os inferas, & sugūt lac ipsum, & deglutiunt promptissime. Quin sicubi forte offenduntur plorant ue, non mínimū iis doloris lenimen est, nutricis papilla ori indita. Quippe tria hæc doloris infantium remedia, nutritibus ipso usu edoctis, inuēta uidemus: unum, quod modo retulimus, & altera duo, motum mediocrem, & uocis modulationem. Quibus perpetuo usæ, nō solum mitigant, sed etiam somnum cōciliant, uel hoc ipso testificante natura, ad musicam eos & exercitia suo pte ingenio esse propensos, Adeo quisquís

Fœtus cōceptus, sanguine materno alit.

Ex sanguine lac gignitur.

Tria remedia doloris infantium.

Triplex di-
motio in
fantium

Exercita-
tiones ad sa-
nitatis tu-
telā in pri-
mis neces-
sarie

Prima ex-
ercitatio-
num gene-
ra tria

his artibus probe uti sciet, is nimirū & corpus & animū optime instituet. Nutricibus igitur triplex infantibus exco-
gitata dimotio est, in cunis, in lectulis
pendētibus, in suis ipsarum ulnis. Vbi
iam hoc aliud quoque nobis æstimandū
oritur, ad sanitatis tutelam uel ī primis
necessariū: cum Asclepiades plane aper-
teque exercitationes damnet, Erasistratus
uerecundius timidiusque decernat, cate-
rum idem cum Asclepiade sentiat. Reli-
qui ferē medici non solum ad euexiam,
id est bonam corporis habitudinē, sed
etiam ad sanitatem eas prædicent. Por-
ro exercitationum tria saltem prima no-
tant genera, utique quot motionum diffe-
rentiæ: quippe aut à nobis ipsis moue-
mur, aut ab aliis, aut medicamento, ho-
rū tamen tertia species, ad sanos nequa-
quam pertinet: Sed qui ab altero præsta-
tur motus, nauigando, equitando, ue-
hendo, atque ut paulo antè dictum est, in
cunis, lectulis, ulnisque obitur. Recens ta-
men nati puelli, tam ualentem motum
quàm est qui uehiculis, nauigiis, equis
ue præstat, adhuc non desiderant. At q

iam tertium aut quartum annum agūt,
 his uehiculo, nauigioq; modice agitari
 licet: septēnes uero etiam ualentiora ex
 exercitia tolerant, ita ut equitare iam affue
 scant: per se uero moueri tum primum
 pueris licet, cum iam repere cœperunt,
 magisq; etiam cum ingredi. Inimaturē
uero, cogendi omnino nō sunt, ne cru-
ra eorum pondere uitient. Sane uel hac
 ætate facile declaratur, quanta sit naturæ
 nostræ cum exercitiis societas: cū pue
 ros, nec si concluderis loco aliquo, pro
 hibeas, quo minus discurrant, ac pullo
 rum uitulorumq; ritu lasciuiant. Quip
 pe sua cuiq; animanti natura satis est, ad
 proprias conuenientesq; excitandas ap
 petitiones, quibus sanitatem salutemq;
 tueat. Verum Asclepiades nihil horum
 cogitans, per magnum otium captiun
 culas texit, qbus docere conat, nihil ad
 bonam ualetudinem exercitia conferre.
 Verum huic postea, qđ par est, respon
 debi, ceu garrulitate ad finem potissi
 mum taxanda. Est enim nobis hoc loco
 propositum, nō sophistarum nugas re
 fellere, sed quod ad sanitatem tuendam

Qñ vehi
 culo, nau
 gio, equo
 ve agitari
 pueris li
 ceat.

Pueritia
 immature
 cogēda nō
 est

Tutela sa
 nitatis cui
 q; animan
 tia natura

Optimū
corpi ha-
bitū, inte-
gerrimū a-
nīmū mo-
res sequū-
tur

Iisdem ge-
nerib⁹ ser-
uant omnia
quib⁹ cor-
rumpunt.

Ex q̄b⁹ cor-
rumpant a-
nīmū mo-
res

Medicus
qualis es-
se debeat,
qui sanita-
tis tuendę
curam sus-
cipit.

conducatur præcipere. Itaq; ad infantes re-
deo, qui optimo corporis habitu sunt,
porro his animi quoq; mores citra uitia-
um esse par est. Qui enim iusto sunt ad-
iram magis proclives, aut animo planè
demisso, aut sensiles magis, aut insensib-
les, aut præter modum gulosi, hos par-
idoneo temperamento esse, iis partibus
quibus prædictorum singula adminis-
trant, necesse est: proditum uero de his
fufius est in iis libris, quos de Hippocra-
tis Platonisq; placitis scripsimus. Verū
qui nunc propositus infans est, undecū-
q; absolutus est. huius ergo, sicut nullū
ex animi moribus corrigere, sic eosdem
seruare ne quo uitient, oportet: seruāt
uero quidq; iisdem plane generibus q̄-
bus corrumpitur. Corrumpunt animi
mores, praua consuetudine cuiusq; ho-
rum, cibi, potionis, exercitationis, uidē-
di, audiendi, totius deniq; musices. Itaq;
peritum horum omnium esse eum me-
dicum oportet, qui sanitatis tuendę cu-
ram suscipiet: nec ea opinione esse, qua
si ad solum spectet philosophum ani-
mi mores effingere. Quippe huic ob a-

liud omnino maius, id muneris tribui-
tur, nempe animi sanitatem: medico ue-
ro ne corpus facilius in morbos dilaba-
tur. Quando iracundia, fletus, ira, tristi-
tia, cura immodica, & multæ sup his ui-
gilia, febres accendūt, ac grauissimis ua-
letudinibus initia præbent: Veluti è di-
uerso, cogitatiōis, mentisq; segnitia, ac
animus omnino deses, decoloratos, atq;
q; ex atrophia, id est nutriendi defectu,
graciles, ob naturalis caloris imbecillita-
tem reddunt. Hunc enim calorem præ-
ter cætera intra sanitatis fines custodire
oportet, custodiē aūt modicis tum cor-
poris, tum animi exercitiis. Qui nanq;
motus modū non seruant, siue hi ex ra-
tionali, siue ex appetitoria, siue ex ani-
mosa animi parte cientur, si modum ni-
miū excefferint, biliosum animans red-
dunt: si intra modum nīmiū subsistunt,
pituitosum frigidumq; efficiunt. Quin
etiam priorem habitudinem febres, et q;
calidiores affectus sunt: posteriore ioci-
neris & uiscerum obstructions, comi-
tiales morbi, apoplexiæ: in summa, di-
stillationum, fluctionumq; morbi, ple-

Quomo-
do ad phi-
losophū, &
quō ad me-
dicū, spe-
ctet morū
effictio.

Quid mor-
res animi
efficiant

Animi mo-
tib⁹ ad de-
bitum mo-
dum reuo-
catis mul-
ti sanant^r

Aesculapi-
us toti⁹ A-
sclepi⁹ numen.

In excita-
dis erigen-
disq³ ani-
mis, mēsu-
ra exerci-
tationū de-
finita

runq³ excipiunt. Et nos ægros quotan-
nis non paucos persanauimus, solis ani-
mi motibus ad debitum modum reuo-
catis. Est uero non spernendus huius sen-
tentia^e testis, ipsum patrium nobis nu-
men Aesculapius, qui multas scribi can-
tilenas, mimosq³ ridicula^r rerum fieri,
& melodias quasdam instituit iis, quib⁹
uehementiores animosæ partis motus,
corporis temperamentum iusto calidi-
us efficerent: aliis quibusdam (neque iis
paucis) uenari, equitare, atq³ armatos ex-
ercitari iussit. Iisdemq³ statim tum mo-
tum ipsor³ speciem, utiq³ quibus mo-
tus iniunxit: tum armorum, quibus ar-
matis exerceri præcepit, definiuit. Non
enim quo pacto excite^r erigaturq³ ani-
mosa pars, cum imbecilla sit præcipere
sat habuit, nisi etiam mensuram eius ab
exercitationum idea definiret. Non em̄
pari modo excita^r ea animi portio, ubi
cum apris, ursis, tauris, & aliis id genus
præualentibus robore beluis agitandis,
sumus attentis: & cum leporem, caprea-
m, & id genus fugacia ac timida, secta-
mur: nec similiter cum in leui armatu^r

ra, & graui exercemur: Nec parit cum citato cursu dimouemur, & cum medio cri motu agimur: nec ubi cum aliis contēdimus, & ubi soli agimus, iam clamore, an tacitus ad labores inhorteris, irritesq; non parum sane interest. Verū de his latius dicet in sequētibus. Sed infantes qui optimum sortiti sunt temperamentum (de his enim sermo erat) non leui cura egēt, ne quos animi motus immodicos icurrant. Quippe loquelæ ad huc expertes, ploratu, clamore, iracundia, & inordinato sui motu, dolorem indicant. Nostrium igit officium sit, coniectantes quid desiderent, assidue id supeditare, prius q̄ auctus dolor, in nimium atq; inordinatum motum unā cum corpore, etiam animum ipsum uniuersum coniiciat: siquidem dentientes, aut ab externo quopiam offensi, aut alium exonerare, aut meiere, aut esse, bibere, ue cupiētes, perinde ac discruciatii plorant, atq; enormit mouent. Fieri etiam potest ut frigore offensi, teporem desiderent, sicuti contra, æstu afflicti, refrigerationem, Est qñ multitudinē instra

Signa doloris in infantibus loquelæ adhuc expertibus.

torum non tolerant, quippe multos offendit id quoque non minimum: maxime uero cum aut totum corpus uertere, aut etiam artus mouere cupiunt. Quinetiam ipsa quies, si sit diuturnior, non parum molesta esse solet, quoniam nulla animans immodico ullo delectatur, sed semper medium modum expetit. Porro medius ipse modus, non unus omnibus est, sed ex eorum semper est numero quæ in collatione ad aliud spectantur. Quocirca qui curam infantis educandi suscipiet, hunc plane ut acrem mediocritatis, conuenientisque cōiectorem esse: ita hæc semper præbere oportet, priusquam ex desiderio cuiusuis auctus dolor, simul cum corpore, animum quoque in motus immodicos coniiciat. Quod si quoniam quod infestat, imprudentibus inscientibusque nobis auctum esse contigerit, corrigere id tentabimus: ilico uel præbito quod expetit, uel sublato quod offendit, etiam motu per ulnas nutricis adhibito, ac uocis modulamine, quo uti prudentiores nutricum consueuerunt. Ego namque puello quodam totum diem irato ploranteque, ac ima-

Modus in
collatione
ad aliud
spectat.

Qualis esse
debeat qui
curam edu-
candi infan-
tis suscipi-
et.

Correctio
eius quod
circa infan-
tis curam
imprudenter,
inscienter
que contige-
rit.

Historia
de puero
totum diem

modice se inordinateq; iactante, nutrice ipsa omnis consilii inope, deprehendi quod offendit. Quippe ut neq; papilla in os immissa, neq; a nutrice prolatus, si forte meiere, aut aluum exonerare uellet, lenitus est, sed nec cum ab ulnarum agitu reclinari est ceptus: aduerti autem tum lectum, tum inuolucra, tum uestes ipsas sordidiores: præterea puellum ipsum immundum atq; illotum: lauare detergereq; iussi, tum lectulum mutare, ac uestem omnem tersam mundamq; præbere: quibus peractis, protinus ab immodico agitu conuiuuit: ilicoq; dormiuit, non suauissimum modo, uerumetiam longissimum somnum. Vt uero recte coniicias quæ puello officiant, non modo solertia est opus, sed etiam assidua de ipso qui nutrit experientia. Hæc igitur omnia usque in tertium à natali annum circa puellum peragenda censeo. In primisq; de nutrice ipsa, non minimam habendam esse curam quid edat, quid bibat, quo pacto in somno, uenere, exercitatioe se habeat, ut uidelicet lac eius egregie sit temperatum, quale certe erit, si sanguis eius

irato plorat
ranteq; nar
rat

Quo con
iectura as
sequi lice
at, quæ pue
ro recens
nato offici
ant.

Qualis eẽ
debeat nu
trix

Lactis in
nutrice bo
nitas a san
guine, san

guinis ve-
ro ab exer-
citatione
moderata.

Nutrici a
venere oī-
no abstinē-
dum.

Optimum
mulieris y-
tero gerē-
tis sangui-
nis in foetū
absumitur

quam optimus sit. porro is talis est, qui
nec flaua abundat bile, nec atra, nec pi-
tuitosus est, nec serosus, nec aquoso li-
quore permixtus; nascitur aut eiussmo-
di sanguis, ab exercitatioe moderata, &
cibis, tum boni succi, tum iusto tempo-
re modoq; assumptis: praeterea potione
tempestiua modiceq; sumpta. De quib-
us omnibus in iis quae post dicentur, di-
ligenter ageſ. A uenere omnino abstinē-
dum esse quaecūq; lac praebebit, mo-
neo. Nam & menses uiri consuetudine
prouocant, & lac odoris gratiam in de-
terius mutat. Quinetiam aliquae in ute-
ro concipiunt, quo alienius a puello ad
huc lactente nihil est; ita enim quicquid
sanguinis est optimū, in foetum absumi-
tur. Quippe is cum proprium in se ui-
tae principium contineat, & huius mo-
deramine agitur, & assidue conueniens
sibi alimentum trahit, utero ipsi ueluti
radici adhærens, nec usque ab eo nocte
die ue discedens. Interim uero non mi-
nor modo, uerumetiam deterior rōna-
biliter reddiſ ipsius grauidæ sanguis;
quo fit, ut lac ipsum tum peius, tum ue-

ro exiguum in mamillas colligatur.
Quare si quæ infantem lactat uterū ge-
rit, ego magnope suaferim aliam inue-
niendam nutricem. Cuius etiam lac gu-
stu, odoratu, uisu, considerandū explo-
randumq; diligenter sit. Siquidem qđ
 optimū est, id gustanti, olfacienti q;, pla
 ne suaue, intuenti candidum, æquabile,
 ac liquidū, crassūq; mediū, apparebit:
 Quod uitiosum est, ē diuerso aut cras
 sum & caseosum, aut liquidum & sero
 sum ac liuidum, tum cōsistentia ipsa co
 loreq;, inæquabile uidebitur: idem gu
 stantibus amarorem, aut falsedinem, aut
 qualitatem quampiam extraneam exhi
 bebūt: tale uero nec olfaciēti suaue erit:
 atq; lactis pbi improbiq; hæc sunt in
 dicia. Quibus diligenter animaduersis,
 quoties uel concepit mater, uel morbo
 aliquo est affecta, ad aliam nutricē quæ
 iudicio delectuq; pareat, festinandū cen
 seo. Tum uero puellum, quoad primos
 res dentes emiserit, solo lacte alendum.
 Quo tempore eū solidiori quodammo
 do iam cibo assuefacere cōueniet, quod
 etiam experiētia plane doctæ mulieres

Utero ge
 rens infan
 tem non la
 ctabit.

Lactis sa
 ni mali ve
 signa & in
 dicia.

Qñ solidi
 or cib⁹ pue
 ro exhibē
 dus.

faciunt: primū panem, mox legumina,
ac carnem & similia, omnia prius com-
mansa, puellorum osculis immittentes.

Corpus in-
fantū dul-
ci oleo con-
fricandum.

Corpus aut̄ infantium confricare oportet oleo dulci, sicuti id ipsum recte peragunt nutrīces pleræq̃, statim ipsas corporis partes modulantes atq̃ fingētes.

Non fricā-
dum ven-
trem infan-
tis, nisi p̃
concoctio-
nem

Verum in eo quem proposuimus pue-
ro, qui corporis statu est optimo, qđ ad
membrorū modulum saltem attinet, ni-
hil est quod curiosa nutrix sit, sed tan-
tum fricet quotidie mediocriter ac lauet,
idq̃ quā fieri maxime potest, lacte in
uentriculo minime adhuc hārente cru-
do. Quippe quod periculum est, ne pri-
us q̃ probe sit cōcoctum, in totum cor-
pus infantis digerat̃: multo uero maxi-
me si quis uentriculum ipsum adhuc la-
ctis plenum infricet, tum corpus crudo
alimento implebit, tum caput onerabit.

Temp̃ ad
ministran-
dum nutrimentū
puero.

Quo magis p̃spiciendum in primis est,
ne quid nutrimentū, neq̃ ante balneum,
neq̃ ante frictionem, puerulo praebeat̃:
id fiet si ad hāc administranda, nutrix
post longissimū somnū tempus obser-
uet, Id em̃ maxime temporis est, in quo

Optimum
frictiois bal-
neiq̃ t̃ps.

uel inanē plane uentriculum inuenias,
 uel certe cōcoctum si quid in eo reman
 sit. Quæ autem (ut hodie fit) faciunt sa
 ne lædunt, aliæ unum & certū diei tem
 pus præscribentes, aliæ cum ipsæ à ne
 gotiis uacēt, tum demū curantes. Quo
 fit ut sæpius lædi quàm iuuari, pueros
 necesse sit: quippe quod à nobis p̄scri
 ptum tempus est, aliàs in aliud diei no
 ctis ue tempus incidit. Maiorum tamē
 puerorū, qui uidelicet plagis, minis, ob
 iurgationi, monitis, parēre norūt, iis du
 plex tum fricandi, tum lauandī tempo
 ris occasio est: prior ac cōmodior, cum
 à matutino somno surrexerint, deinde
 luserint, ac iam cibum petant. Tum em̄
 maxime uocandi ad hæc sunt, ac cor
 pus quidem ad sanitatem pariter & bo
 nam habitudinem, animus ad obseque
 lam & temperantiam exercēdus: inter
 minandumq̃, non aliter nos cibum p̄
 bituros, nisi quantum ipsi uelimus, fri
 ctioni balneoq̃ se pmiserint: atq̃ opti
 mū quidem tempus hoc fuerit. Quod
 si qua occupatiōe qui puellum alit, auo
 cet, modico pane præbito, ludere per

Duplex tē
 poris occa
 sio maioriū
 puerorū la
 uandi fricā
 diq̃.

Non bibē
dū post ci-
bum, q̄ bal-
neū p̄cedit

mittat quantum uelit: dein cum rursus
cibum petierit, tum fricet lauetq̄. Mini-
me tamen bibere ei permittēdum post
cibum est, quem balneū excipit: quan-
do ita præcipitior eorū quæ uentricu-
lus continet, distributio in corpus fiet.
Id uero in corporibus prorsus sanis ca-
uere oportet: quippe quibus utilius sit,
ante balneum cibum dedisse, horū pla-
ne improbandi tum affectus sunt, tum
corporum status. De iis uero in sequen-
tibus dicemus, nunc premēdum nobis
propositum est: nempe ut puellum, cui
optime affectum corpus sit, sic educa-
mus, ut talis perpetuo seruet: huic ex-
pedit, ut cibum balneum sequat. Quod
si, quo loco puellus alit, balnei copia nō
sit, (fortasse uero nec ista unq̄ legent) q̄
ibi habitant i concha pueros lauant, do-
nec alterq̄ iam tertium ue ætatis annum
attigerint: qui uero hos annos excesser-
int, eos si non quotidie, at certe tertio
quoq̄ die quarto ue ungunt atq̄ infri-
cant. Quod si anni tempus non prohi-
beat, stagna, amnes que, his balnei loco
sunt. Apud Germanos em̄, plane ne nu-

Stagna, a-
mnes, lo-
co balneo-
rum

triri quidem infantes contenderim: ue
 rum nos neq; Germanis, neq; aliis agre *German*
 stibus, aut barbaris hominibus, hæc p
 dimus, non magis equidem quàm ur
 sis, apris, leonibus, aut aliis id genus: sed
 Græcis, & iis q; tametsi genere sunt bar
 bari, Græcorum tamen æmulantur stu
 dia. Nam quis (quæso) nostrū tulerit,
 modo editum infantulum, etiam ab ute
 ro calentē, ad flumen deferri, ibiq; (sic
 uti Germanos aiūt) ceu candens sit fer
 rum, in frigidum humorem mergēdo,
 simul de naturæ uigore periculum face
 re, simul corpus ipm roborare? Quip
 pe si citra noxam id tolerauit, & qd pro
 priæ naturæ robur ostendit, & nouum
 præterea robur ex frigida commercio
 comparauit, nulli non patet: Cæterum
 si ab externo frigore natural' calor sit ui
 ctus, quod protinus interire necesse sit,
 id quoq; neminē latet. Quis igit mētis
 compos, nec omīno ferus, Scythā' ue, p
 priū pignus in id agere discrimen susti
 neat? in quo errorem mors sequit, po
 tissimū cum ex eo periculo non magnū
 sit, quod lucrifaciet, A sino enim fortas
 d

In mores
 Germano
 rū circa pu
 erū recens
 natum, Sa
 le. inuectio

Duplex in
commodū
corpori ani-
malis imi-
nens.

Cutis mol-
lis et durę i
comoda.

Cutis me-
dia q̄litas
oim opti-
ma

sis (aut id genus experti rōnis animāti)
utilissimū fuerit, dēsum ita tergo durę
q̄ effici, ut citra dolorem frigus toleret:
homini rōne prädito cuinam (quæso)
tam magno sit usui? Non em̄ si quis ab-
solute, citraq̄ exceptionē pnuntiet, cu-
tem densissimam durissimamq̄ utilē ad
sanitatē esse, is recte dicat. Cum nanq̄
aīalis corpori duplex instet incōmodū,
alterę ab externis, alterę ab internis occa-
siōibus: q̄rę certe rara mollisq̄ cutis est,
hi ab extrinsecus iminētibus malis faci-
le tentant̄: quorę densa ac dura, ab interi-
us. Itaq̄ etiā Hippocrates, ubi de iis p̄ci-
pit, quæ i nobis ab alimēto ad cōmodū
incōmodūmue cedunt, post alia multa
hæc scripsit: Raritas corporis, ad transpi-
ratū iis q̄bus plurimū auferē, salubrius:
quib⁹ minus, insalubrius. Præstat ergo
utrunq̄ declinasse excessum; nec adeo
aut densam reddidisse cutem, ut corpo-
ris transpiratū phibeat; aut raram, ut fa-
cile à qualibet extrinsecus incidenti oc-
casiōe lædatur. Tale porrò natura est p̄-
positi nobis hoc loco puelli corpus, cū
sit mediū omnis excessus, Est ergo id ea

rōne alendum, ut status sui gratiam perpetuo seruet: seruabit aut, si primis quidem annis solo lacte nutrias, ac balneo dulcis aquæ & calentis utare: quo uide licet corpus ei⁹, molle quamdiutissime seruatum, ad plurimū augmenti pueniat. Ab his annis cum iam mitti in ludū est habilis, non necesse erit assiduīs præterea balneis uti: sed interim dum luctari cōdiscit, mediocriter inibi añ cibum exercitari sat erit, ac balneo plerūq; abstinere. Modum uero in labore excessisse, qđ nonnulli pædotribæ pueros cogunt, prorsus alienū est: siquidē intēpestiua duritie, corpis inhibet auctio, etiā si natura sit ad auctū q̄maxime cōparatum. Sane uinū quamdiutissime qui ea natura puer est, ne gustare quidem suaserim: quippe quod haustum, & humectat nimīū, & calefacit corpus, tū caput halitu replet, iis qui humido calidoq; tēperamēto sunt, quale est eiusmodi puerorum. Atqui nec repleti his caput est utile, nec ipsos suprā quā par est humidos calidosq; fieri: Quoniam eo iam caloris humorisq; peruenerūt, ut si pau-

Pueri corpus qua rōne alendū.

Modū laboris in pueris excedere malū.

Pueritiā uino abstinere at

Omnis ex-
cessus ma-
lus

Uina ado-
lescētib⁹ p-
ce admini-
stranda

Uini effe-
ctus.

Siccitatis
solidiorum
partium re-
medium.

Cur puero
uina admi-
nistrari nō
conueniat.

lulum utramuis qualitātē auxeris, iam modum exceſſerint. Cum aut sit omnis exceſſus fugiendus, maxime hunc fuge re expedit, ex quo non corpori modo, uer⁹ etiam animo damnum accedit. Quare neq; iam adultis, uinum nisi modice ſumptum, exiſtimandum eſt utile eſſe: quod uidelicet & ad iram, et libidinem præcipites facit, & partem animi ratio- nalē, hebetem, turbidamq; reddit. Cæ- terum his iſſis ad bilis excrementa uel mitiganda, uel expellenda, eſt ſane non inutile. Non minime uero ad eam ficci- tatem, quæ in ſolidis partibus, aut ex im- modicis laboribus, aut ex proprio æta- tis temperamento prouenit. Humectat nāq; ac nutrit, quicquid immodice ſic- catum eſt: tum bilis amaræ acrimoniam miti- gat ac frangit, præterea per ſudores urinasq; uacuat. Pueri uero ceu qui talē ſuccum minime colligunt, quiq; natu- ralem humiditatem plurimam obtinēt, ut commodorum quæ uini potio largi- tur, plane nō egent: ita incōmoda quæ affert, tantum ſentiunt. Nemo itaq; rati- onis compos, ea uti potione pueros ſi-

net, quam (præterq̃ qđ nullū affert cō-
modum) immēsum etiam sequit̃ incō-
modum. At frigida potione, omnino
prohibendos eos non censeo, quod ta-
men aliqui faciunt. Verum à cibo ple-
runq; & p calores, cum ipsis cordi erit
uti non displicet, potissimum uero (si
copia eius sit) fontanæ recentis, cui nul-
la qualitas uitiosa, aliunde sit contracta:
ea si non est, reliquarum. Cauendæ ue-
ro sunt quæ ex stagnis hauriunt̃, et quæ
turbidæ, & quæ male olētes, & quæ sal-
sæ, deniq; in quibus qualitas aliqua gu-
stu deprehendit̃, quando quæ optima
est, ea penitus non gustui modo horū,
uexetiam olfactui, omnis qualitatis ex-
pers uidebit̃. Eadem quoq; tū potui iu-
cūda erit, tum plane pura. Quod si præ-
cordia quoq; celeriter transit, nihil est
quod magis idoneam requiras. Quan-
do si qua pura, lymphidaq; est, nec potu
insuauis, nihilo secius tamen circa præ-
cordia hæret, hæc uitio non caret: atq;
abstinendum ab ea censeo, utique cum
prorsus est frigida: cæterum à calefacta
non deterreo. At tutissimum quidē sit,

Potio de fri-
gida nō ab-
stinē. pue-
ros

Aque sta-
gnales, tur-
bide & cete-
rarum ma-
larū quali-
tatū cauen-
de

Aqua que
omniū opti-
ma.

Crude a-
que note.

Optime a-
que indicia

Aerē opti-
mū in pul-
monē tra-
here salu-
bre
Purus aer
optimus.
Aeris puri
signa

experientia ipsa de eiusmodi aq̄ iudici-
um fieri. Quod si quis est, q̄ ex notis po-
tius, uim eius p̄nosse malit, cuius fons ē
petra scaturiens, contra septētriones flu-
it, solemq̄ auersum habet, hanc ægre cō-
coctum iri, tardiūq̄ transitus esse, putan-
dum est: eadem nimir̄ calefiet, frigefi-
etq̄ tarde. Contrā cuius ad orientē solē
fons erumpit, quæq̄ per meatū aliquē
mundum, aut puram colatur terram, ea-
demq̄ calefit ac refrigeratur ocysissime,
hanc omni ætati utilissimam esse existi-
mandū est. Non enim sicuti uīno, escis,
exercitatiōe, uigiliis, somno, ac uenere,
aliis aliās uti pro rōne ætatis expedit: ita
de aqua quoq̄ statuēdum est: sed quam
nūc optimam indicauimus, hac uti pue-
ro, iuueni, seni, conducet. Idem de aëre
iudicandū, quem optimū in pulmones
trahere, om̄ibus iuxtā salubre est. Opti-
mū aērē censeo, qui prorsus sit purus.
Eiusmodi uero fuerit, qui nec stagni,
nec paludis halitu sit infectus, nec ex p-
fundo specu pestilentem auram spiret:
qualis circa Sardis & Hierapolim, aliis
biq̄ terrarum uisitur. Nec qui ex cloa-

cis, quæ urbem, aut numerosum exerci-
tum purgant, uitium cōtraxit: nec qui
ex animalium, holerum, aut leguminum pu-
tredine, aut fimo, coinquinatur: nec qui
ob stagnum, uel flumen uicinum, nebu-
losus est. Nec qui editis undique monti-
bus, in cauo loco clusus, nullum recipit
perflatum: suffocans enim putrisque est,
similis ei qui in domibus quibusdam est
inclusus, in quibus ob putredinem, & p-
flatus defectum, plurimum aceruat situs.

Hmōi ergo aer omni plane ætati est no-
xius: sicuti ē diuerso, qui purus omnino
est, nulli nō ætati est utilis. At uero quæ
ex calore, frigore, siccitate, humiditate,
diuersitas aeris contingit, nō perinde se
ad oēs hoīes habet: sed corporibus quæ
optimo temperamento sunt, etiam opti-
me temperatus aer, est saluberrimus. In
quibus uero aliqua exuperans qualitas
dominatur, his utilissimus aer est, qui ei
qualitati maxime est aduersus: frigidus
calidæ, calidus frigidæ, humidiori sic-
cus, sicciori quàm par est, tanto humidior
quāto siccitas ipsa modum excessit. atque
hæc quidē hoc loco intellexisse sat est.

Aer impu-
rus oī æta-
ti nocius, at
purus nul-
li non ætati
utilis

Correctio
incomodo-
rum ex ma-
litiis aeris
et aquarum

Tempera-
mentum pue-
ri secundum
septenium
agentis.

In quibus
corpora cal-
lor similis
maneat vel
augeatur

Quemadmodum uero incommoda, quae ex uitiosis aere aquisque proueniunt, corrigas, alio uolumine diceſ. Nunc enim optimum corporis statum, simul cum optima uictus ratione, ceu scopum ac regulam quandam tractare constitui. Quae enim uitiosa in aliquo corpore sunt, horum uarietates omnes, una cum idonei ipsis uictus ratione, in sequentibus libris prosequemur. Quare rursus ad optimi status pueri reuerſi, secundum septenium eius explicemus: & cuius temperamenti sit, & quodnam postulet uictus genus. Ergo temperamentum eius (ut in libris quos de temperamentiſ scripsimus euidenter ostendimus) calidum est eodem gradu quo prius: humidum uero non eodem: quoniam quidem omnis animans ab ipso statim ortu, siccior in dies efficitur: minime tamen per omnes aetates, aut calidius, aut frigidius euadit: sed quorum optime se habent corpora, his calor similis quodammodo usque ad summum incrementum manet: quorum uero humida frigidaue, supra optimae conditionis corpus sunt, horum calor augeſ, Sed non est nunc

de his sermo. Cui uero optimi status corpus contigit, is ad quartumdecimū usq; annum, iam traditam uictus rationē obseruet: illo tñ in exercitatione seruato modo, ut neq; immodice se, neq; uiolēter exercitet, ne corporis id incremento sit in mora. Laueť aut calida potius quā gelida, ut qui nondum hanc citra noxam tolerauerit. Hoc ætatis, animū quoq; finxisse aptissimū est, idq; potissimū probis consuetudinibus, & grauius disciplinis, quæ animo modestiam pariant. Quippe ad ea quæ sequente ætate circa corpus eius moliri oportebit, maximo compendio sit, animi modestia, & ad parendum facilitas. A secundo uero septennio usq; ad expletum tertium, siquidem ad robustissimū corporis habitum prouehere hominē cupis, aut militem eum strenuum, aut luctatorem, aut aliās uiribus insignē destinās, utiq; de iis animi dotibus quæ ad scientiam sapientiamq; pertinet, minus laborabis. Quæ em̄ ad mores spectant, hac maxime ætate perfici absoluiq; conuenit; Sin corporis membra eius roborā

Calidū balneum, pueri quatuordecim annorum esse cōuenit
Puer qñ docendus.

re hactenus cupis, dum sanum quēdam
habítum et incrementum iis compares.
Aními uero ratiónalem partem ornare
adolescentis studes, non est utrobique ea
dem uíctus ratio ex usu. Quanquam et-
iam tertiam quartamque uítæ formulam
licet inuenire, aliis sordidarum cuilibet
artium deditis, idque uel ei quæ cor-
pus exerceat, uel alienū ab exercitio id
teneat; aliis ad agriculturam, uel merca-
turam, uel tale quippiam se cōferētib⁹.

Difficile o-
mnes speci-
es uitę cer-
to numero
complexi.

Duplicia
tuendę sa-
nitatis do-
cumenta.

Quæ genera tot numero sunt, ut diffici-
le certe uideatur, omnes uítæ species cer-
to numero cōplecti. At ars quidē quæ
sanitatem tuendam p̄fiteť, oībus p̄fecto
hominibus sanitatis tuendæ documēta
pollicetur: aut singulorū propria, aut
omīum cōmunia; aut hæc quidem pro-
pria, illa uero cōmunia. Veruntñ fieri
nequit, ut de omnibus simul disseratur;
sed ut primo loco, quēadmodum quis
ad lōgissimum prolata uíta, etiam bona
ualetudine perpetuo utať. (Sanē hanc
uítam ab oībus qđ necessitate se ingerit
negotio, liberam esse optet, ac soli cor-
pori uacare) Scđo loco, ut de iis quæ cū

arte aliqua, aut opere, aut exercitio, aut ministerio priuato publico'ue, in summa, quæ cum premēto aliquo negotio coniunctæ sunt, sic utique fieri potest, ut de omnibus differatur. Neque enim aliter aut dilucidus, aut memoratu facilis, aut certa methodo traditus, sermo noster uideatur, nisi hunc ordinem sequatur. Sed ad id quod primo loco ppositum est reuertendū, docēdumq; quemadmodum qui optimū corporis habitum est nactus, ab omībus quæ ad publicum in uita spectant secedens ac si bi soli uiuens, nec morbo ullo quoad fieri potest unquam tentetur, nec añ longissimum uitæ tempus, morte occupetur. Immorale nanq; fieri quod genitū est planē nō potest, (tamen si nostri temporis philosophus quidam, in egregio scilicet opere illo, in quo immortalitatis uiam docet, id ostendere sit aggressus) ut uero in plurimum perduret tempus, id uero fieri posse profecto conuenit: præsertim eius qui optima sit natura. Sunt enim qui ab ipso ortu adeo improspero corporis sint statu, ut ne (si

Quō et ci-
tra morbū
uiuere lice-
at, et in lon-
gissimū tē-
pus pferri
uita possit

Cureda-
m⁹ & biba-
mus

Excernen-
dorum va-
rie species

Aesculapium quidem ipsum iis præfe-
ceris) uel sexagesimū annum uideant:
sed non est nunc de his locus. Quare ad
illum potius qui optimo est habitu re-
uersi, repetamus ea, quæ inter initia de-
monstrauimus: nempe qđ comesse bi-
bereq; nobis necesse est: ppter ea, quod
è corpore nostro aliquid semper deflu-
it. Cum uero edendum nobis bibendū
qđ sit, necesse rursus est excernendorum
curam, rationemq; haberi. Horum uero
cum uariæ sint species, aliæ eorum quæ
in uentre perficiunt, aliæ eorū quæ ioci-
nere, arteriis, & uenis: aliæ eius quod p
singula membra distribuit alimentis: sa-
nè cuiusq; suam esse uacuationem oportet:
sicuti id ipsum ab initio instituisse na-
tura uidet: quæ instrumēta animalibus
contulit, aliā quæ excremēta ipsa expur-
gent ac separent, aliā quæ deducant, aliā
quæ in unum colligant, aliā quæ excer-
nant. De quibus omībus, tractatum no-
bis fusius est in iis commentariis, quos
de naturalibus facultatibus, & quos de
particularū animalis usu inscripsimus:
nunc hypotheseos loco psumenda erūt

ad ea quæ paramus. Primū nanq; excrementum, & à syncero separatur, & paulatim impellit per omnia intestina usq; ad satis capax spatium, quod in eo intestino uisitur, quod ab argumento relictum uocant. Ad cuius exitum musculi quidam sunt inserti, qui ipsum coercesant, intusq; detineant, ac ne imature effluat, uetēt. Postea uero quamplurimū congestū, iam graue animalī fuerit, tum foras agi sinunt: ad celeritatē emissionis etiam abdominis musculis, unā cum transuerso septo adiuuantibus. Iocineris excrementorum, aliud est quale quod florem in uino appellāt: aliud, quale quod fex dicitur: attrahitur alterum à uesicula, quæ iocineri subiicitur, alterum à liene. In his collecta excernuntur, alterum in priorem tenuis intestini partem, alterum in uentriculum unāque cum ficciori alimentī excremento, permeant. Quod autem in uenis et arteriis excrementum acceruat, eiusmodi planè est, quale in lacte concreto serum: hoc renes à sanguine secernētes, ad uesicam transmittunt. Ea porrò id colligit, seruatq; ad eundē

Summetū
generatio-
nis, tū va-
cuatōis ex-
cremento-
rum

p:imi ex-
crementi va-
cuatio

Iocineris
excrementa
qualia.

Uenarum
et arteria-
rum excre-
mentū qua-
le

Singula-
rū in aniali
bus parti-
cularū ex-
crementū.

Humidi ab
undatis in
partibus a-
nimaliū ex-
pulsio,

ferme modum, quem de sicco excremēto supra retulimus. Quippe adnascitur hic quoque, ad exitum ipsū musculus quidam transuersus, qui osculū uesicæ ita ad unguem comprimit, ut inde nihil effluat. Postquam uero huius quoque collecta iam copia animal urget, ilico se remittens laxansque, statione cedit. Vesica uero omne excrementum excernit: rursus hic quoque ad celeritatem exitus auxiliantibus musculis iis, qui in abdomine sunt siti. Reliquum excrementorum genus, in singulis animalis nascitur particularis, ex ipso (unde aluntur) succo. aliud quidem ceu semicoctæ quæpiam reliquæ, quæ assimilari nutriendæ parti nequiuerunt: aliud quod transmittendi alimenti fuit uehiculum. Nunc functum officio, humidum tenuēque superest, quale nimirum serosum illud iam dictum, quod ex uasis, id est uenis & arteriis in uesicam defluit, huic excremento nullus certus à natura præscriptus meatus est. Expellitur tamē partim actum, per ipsa molliora corpora, quæ fluētis eius uiolentia cedunt, potissimum cum à spiritu

maiore impetu irruente, impellit: par-
 tim etiam per exiguos omnes corporeæ
 molis meatus, (poros Græci uocant)
 quorum non modo reliquum corpus ^{poris tota}
 uniuersum, sed etiam tota cutis plena ^{cutis plena}
 est. Dictum autem nobis de generatio-
 ne horum est, in libris quos de tempera-
 mentis edidimus. Ergo tenuissimū hu-
 ius generis excrementū, facile sane eiici-
 tur: partim in speciem halitus ab insito
 calore solutum, partim uiolento motu
 confertim erumpens. Appellant uero ^{Sudor: vñ}
 quod ita excernit, sudorem: alterum ue-
 ro cui nullum publice nomen est, quod
 uidelicet nec uulgo est cognitum, ut qđ
 cōspectum præ tenuitate effugiat, ab iis
 qui id ratione contemplati sunt ἡ ἀλλὰ
 αἰσθησὶ διαπνοή græce, id est transpiratio,
 uel perspiratio, uel perflatus sensum la-
 tens, uocatur. In hoc insensibili perflatu, <sup>Insensibi-
les perfla-
tus corpo-
rū</sup>
 etiam crassioris excrementi nō nihil ex-
 cernit: huic autē & uehemētiore calore,
 et fluoris īpetu maiore opus ē, cū alioq
 piculum sit, ne añ itineris finem, sistat
 saltem ad cutem. Ab hoc excremento tū ^{Pili vnde.}
 pilis originem esse, ostensum nobis est,

Sordes in
summo cor-
poris vñ.

tum uero iis quæ super omnium cutem
semper aceruant sordibus. Ac dicta fer-
mè nobis uniuersa sunt, tum generatio-
nis, tum etiam expulsionis excremento-
rum capita, quæ in aliis nostris opibus,
quorum proxime meminimus, euiden-
ti demonstratiõe asserta, hypotheses op-
portunæ sunt iis quæ nunc molimur.

Uitiosa q̃li-
tate eiice-
re cōuenit

Nam qm̃ eiici hæc oportet, utpote quæ
uitiosa qualitate sint (tametsi Asclepias
des reclamet) conuenit (arbitror) pri-
mum nouisse, quibus maxime causis re-
moretur: dein rationẽ iniri, qua nec in
ipsas incidať: ac si quando inciditur, q̃-
primum error corrigatur. Atq; ne inci-
dať quidem, hinc licet assequamur, uti-
que si excreta abunde sint nec ne, cōper-
tum habuerimus: ut uero erratum iam
corrigatur, certa methodo est opus. Di-

Duo Gale-
ni p̃missa

Quibus et
causis re-
morent̃ sin-
gula excre-
mentorum
genera

camus itaq; primũ à quibus maxime re-
morentur memoratorum excremento-
rum singula: mox quo pacto quod retẽ-
tum est, expediať. Ergo iis quæ in uen-
tre continentur excrementis, mora con-
tingit, aut ipsius cibi, potionisq; culpa,
aut ipsius uētriculi unà cum intestinis:

& cibi quidem potionisq; uitio, aut ppter qualitatem eorū, aut quantitatem; ad hæc propter ordinem, utendiq; modum. Et propter qualitatem quidem, si acerba, austera, aut sicca naturæ fuerūt; propter quantitatem, si iusto plura, aut pauciora sunt assumpta. Ordinis culpa, si quæ sicca astringentia ue sunt, primo: quæ humida, pingua, & dulcia, secundo loco sunt sumpta: modi usus rōne, si cum bis fuit edendum, totum semel sumpserit. Quæ uero uentris intestinorum uē uitium sequit̃ excrementi mora, uel ob naturalem eorum affectum accidit, uel certe acquisititium. Ac quæ quidem naturæ eorum uitio causæ proueniūt, ex prauis corporis habitibus aliqui sunt: sicuti (ubi de iis agemus) dicitur. De acquisititiis hoc loco agemus. Recentium uentris affectionum, octo sunt differētiæ: singulæ, ipso genere in temperies. Et quatuor quidem simplices, calor, frigiditas, siccitas, humiditas: Quatuor compositæ, calor unā cum siccitate, idem cum humiditate; frigus adiunctum siccitati, idem cum humida-

Cibus,
Potus.Qualitas;
q̃ntitas in
sumptorū

Ordo

Utēdi mo-
dus.Octo ven-
tris intēpe-
ries.

Principiū
octo intē-
perierū vē-
tris, vnde.

Excremē-
ti vētrī sup-
pressio vñ.

Flauē bi-
lis morayn-
de.

te. Sanè eò creuisse magnitudinis harū
quamlibet optet, ut iam inualidam red-
diderit impultricē uim, aut uentris tan-
tū, aut gracilis intestini, aut plenioris,
aut etiam omnium simul, aut ex iis quo-
rundam. Creantur porrò eiusmodi intē-
peries, modo ab iis quæ intrò in corpus
sumunt, modo ab iis quæ foris incidūt.
Et ab iis quæ in corpus sumunt, cum in
cibo, uel potione uis quæpiam medicī-
nalis est immixta, ex earum genere, quæ
uel calefaciunt, uel refrigerant, uel sic-
cant, uel humectant, uel unā calefaciunt
& siccant, alia'ue quapiam connexionē
harum qualitatū afficiunt. Ab iis quæ
foris incidunt, uel ambiētis nos aëris uī-
tio, cum is immodice calefacit, aut refri-
gerat, aut siccant, aut humectant, aut copu-
la quauis harum qualitatū afficit. Vel
aquæ, qua lauerimus: uel unctionis, qua
uncti simus: uel denique alterius cuius-
quam, quod cū foris uentriculo adhæse-
rit, aut calefaciendū immodice hunc, aut
refrigerandū, aut siccandū, aut humectan-
dū, uim habuit. Hīs igitur de causis sup-
primūt excrementū uentris, At flauæ bi-

lis excrementū morā: aut propter attra-
 hentis expellentis' ue facultatis infirmita-
 tem: aut ppter uasorum, quibus deduci-
 tur atq; excernit, angustiam. Porro infir-
 mitas, tum uesiculæ totius quæ iocino-
 ri subiicit, tum eorū meatuum qui ab ea
 in iecur subeunt, tum eorū quibus in in-
 testinum bilis euomit, ex recenti intem-
 perantia puenire pōt, tali utiq; quali in-
 testinorū uentrisq; impultricem uim læ-
 di, diximus. Angustia uero uasorū, aut
 phlegmonis uitio fit, aut propter scirr-
 rhos, (hi sunt durities quædam nō sen-
 siles) aut obstructionem, aut cicciacene-
 tium partium innixum, aut osculorū cō-
 niuentiam. Iam ipsa proximæ partium
 compressio, aut ppter immodicam co-
 piam eorum quæ in se continent, aut p-
 pter phlegmonē, aut scirrhum accidit.
 Aequæ & oscillorum cōniuentia, aut p-
 pter horum quippiam, aut etiam siccita-
 tem. Porro siccitatem accidere faciunt,
 & quæ ualenter astringunt, & quæ pari-
 ter calefaciunt & siccant. Illa nanq; hu-
 morem exprimendo, & quæ patebant
 cōtrahendo, cōstringendoq; ac densan-

Scirrhus
 quid.
 Phlegmō
 quid.

Phlegmō,
scirrhus,
morbi.

Atrebitimo
rādē causē

Tertij ex-
cremēti si-
stēdi causē

do: hæc eliciendo per halitum humore,
siccitatem inducunt. Phlegmon nanq̃
& scirrhus, qm̃ morbi planē sunt, ad p̃-
sentem disputationem nō pertinent, &
alioqui de ipsis cōmodius agetur in se-
quentibus. Parī ratione atræ bilis excre-
mentum aliqñ sistetur: Si lienis ad ama-
ræ bilis uesicam, uena uero quæ ad illā
ā porta iocineris pertinet, ad uascula illa
quæ amarum excrementum attrahunt:
quæ uero ex liene in uentriculum ferē,
ad meatum illum q̃ amaram egerit, p̃-
portione sit affecta. At excrementum
quod per singulas animalis particulas
congeritur, & copia sui, et crassitudine,
& præterealentore remoratur: ad hæc,
ob imbecillitatem calorīs, qui id disse-
cet soluatq̃, præterea transitus angustia
am. Ac copia quidem, crassitudo, et len-
tor, uel ex cibi potionisq̃ natura proue-
nit, uel ex recenti quapiam alteratricis
facultatis in eo qui nutritur infirmita-
te. Imbecillitas uero calorīs, qui id excre-
mentum resoluat ac tenuet, ab exercitan-
di defectu prouenit: angustia transitus,
aut ob scirrhu, aut phlegmonē, aut ob-

structionem, aut compressum alicuius, aut conuiuentiam, euenit, quorum cuiusque originis rationem, paulò ante retulimus. Sunt tamen partes, quæ præter latentes hos meatus, alios quosdam apertos & conspicuos obtinent, sicuti cerebrum & oculus. Id autem institutum à natura est, aut propter eminentiam particulæ, aut propter actionem exquisitius obeundam, aut propter continentium corporum spissitudinem. Est namque cerebrum rationalis animæ ceu domicili-
um: quod cum osse solido undique sit septum, plurimis maximisque canalibus expurgatur. Primum per nares & palatum: secundo per utranque aurem: tertio per caluæ commissuras: nec absimile est etiam aliquid ab eo, confluere ad oculos. Oculus uero ipse, non tanquam primatum aliquem inter partes obtinens, sed uelut qui purus esse omnino postulet, quouidelicet præbere munus suum obeat, per euidentes meatus eiicit, quicquid in eo excrementi gignitur: nempe per nares genasque. Ergo excrementorum tum causas, tum instrumenta, iam diximus: quæ quæ

Cerebri
et oculorum
purgando-
rum aperti &
aspicui me-
atus.

Cerebrum
rationalis ani-
mæ domici-
lium.

Canales
expurgan-
di cerebri,
qui.

Oculi puri-
tas

Meatus ex-
purgandi
oculorum
qui

Educēdo.
 rum excre-
 mētorū du-
 plex ratio.

admodū quis retenta expediāt, atq; euo-
 cet, deinceps docendum, initio rursus à
 uentre sumpto. Ergo illud cōmune o-
 mnium excrementorū documentum sit,
 ut retentionis causā contrariam causam
 semper admoucas. Speciale uero per sin-
 gulas hoc, si comestorū paucitate, & sicci-
 tate, restricta aluus sit, ut tum plura, tū
 humidiora exhibeas: Si siccitate, plura q-
 dem non offeras, sed humidiora: si auste-
 ritate & acerbitate, dulcibus & pingui-
 bus cibes. Quod si in ordine sumptorū
 erratum sit, ut eum errorem corrigas: si
 cum bis edendum erat, semel comedit,
 ut non bis modo, sed etiam sapius pas-
 cas. Eodem plane modo & recens con-
 tractas intemperies, contrariis remediis
 sarcias. Nempe quod siccatū est, humea-
 ctans; quod refrigeratum est, calefaciēs.
 Ac reliquos affectus simili ratione cor-
 rigens. Quibus uero hæc fiāt, in iis quæ
 de medicamētis scripsimus, proditæ ma-
 teriæ sunt: At flaua bili retenta, si quidē
 obstructionis culpa id accadat, eo qui ex
 tenuet uictu utendum: cuius materia sin-
 gulari uolumine à nobis est tradita: Sin

Flauæ bi-
 lis retentæ
 mltiplex cu-
 ratio

ex cōpressu id eueniat corporum, quæ
 & eius bilis meatibus uicina sunt, & im
 modice sunt referta, (siquidem ex crassi
 tudine succi id incidit) extenuante ui
 ctu est utendum: sin ex multitudine, p̄si
 diis quæ uacuent. Quod si ob phlegmo
 nen, scirrhum'ue id contigit, iam res sa
 nitatis tuendæ professiōem excessit: Sin
 propter recens contractam intemperie
 em quæcunq; uicta qualitas est, hanc re
 stituere tentandum. Ad eandem formu
 lam, & conniuentiam oscillorum aperi
 re conueniet. Si ab austeris facta est, pin
 guibus & dulcibus assumi iussis: sin iis
 quæ calefaciunt & siccant successit, adhi
 bitis quæ refrigerent & humectent: di
 cetur & talium materia in sequentibus
 libris. Idem expurgandi modus etiam
 tertio excrementorum genere retento,
 quod per singulas animalis partes col
 ligi diximus, conueniat. Nam si contra
 cta sint, & tanquam conniueant meatu
 um ora, per aduersa iis quæ sic affecerūt
 succurrendū est. Nempe quæ ex frigidis
 causis ortæ coartatiōes, constipatiōesq;
 carneæ molis sunt, ueluti quæ ex am

Oscillorū
 conniuen
 tię curatio.

Tertij ge
 neris excre
 menti con
 stituti cura
 tio.

Obstructo
rum meatu
um curatio

Exercita-
tio in soluē-
dis eijcien-
disq; excre-
mentis plu-
rimū pōt.

Exercita-
tio qd pos-
sit

bientis rigore corpibus nostris incide-
runt, eas calefaciendo. Rursus eas quæ
calori, siccitatiq; superuenerunt, ueluti
quæ feruoribus euenerūt, refrigerando
& humectādo. Pari mō & quæ astringē-
tiū uitio puenēre, (cuius generis sunt a-
luminosæ aquæ) has pingui ac molli fri-
ctione, unā cū dulcis aquæ balneo repān-
do. Qd si uel crassitudis, uel abūdantiæ,
uel lentoris excrementoꝝ uitio obstru-
cti meatus sunt, tenuatoria uictus ratio
his apta erit. Præterea, medicamēta quæ
calefaciunt, ac dissecant, quædam intro-
deuorata, quædam foris admota, anteq;
hæc omnia exercitatio: nam ea quoq; tū
soluere excremēta potest, tum per sudo-
ris meat⁹ eiicere, tantoq; tam cibis q̄ me-
dicamentis tenuantibus præstat, quan-
to satius est nullo corporis nostri habi-
tus incommodo, exigī quæ redundant,
quā pariter & carne liquanda, & soli-
dis attenuandis. Hæc nanq; incommo-
da calidis extenuantibusq; medicamen-
tis succedūt: Exercitatiōibus uero adeo
nihil tale succedit, ut etiā firmitas quæ-
dam membrīs accedat, cum & naturalis

ipse calor accendiſ, & ex partium inter
 ſe attritu, duritia quædam indolentiaq;
 comparat. Quemadmodum uero ſe ali
 quis debito tempore menſuraq; exercia
 tet, ac ſingularum actionum ordine de
 centi qualitateq; utatur, nunc equidem
 exequi non ſtatui: ſicut nec de alimenti
 ipſius tempore, modo, ordine, qualita
 te. Sed nec de tenuantibus cibis ac poti
 onibus, nec de hiſ medicamentis quæ q
 lilitatem immutant. Nullius enim horum
 hactenus particularem uſum diximus,
 contenti ſummatim & per capita tantū
 attigſſe; uerum in ſequētibus libris, de
 omnibus fuſius ageſ. Nunc in compen
 dium redigere totū opus placuit: quate
 nus nulla materia lateret, cuius eſſe peri
 tum deceat, qui omnē ſanitatis tuendæ
 artem profitetur, hunc *γυμναſτες* græce uo
 ces: ſicuti gymnafteſ, qui tantū quæ ad
 exercitationes pertinet, caller. quā Er
 ſiſtratus quoq; ita eum appellauit. In ſe
 quentibus uero uoluminibus dictarum
 iam materiæ cuiuſq;, tum tempus quo
 exhibebitur, tum qualitatem, tum uſus
 rōnem, trademus: ita ut nō iam materia

*Gymna
 ſtes qd*

Sanitatis
tuendę stu
diū in trib⁹

Quadruplex gen⁹
salubriū cā
rum.

tantum sit, sed sanitatis conseruandę cer
ta causa. Etem̃ in tribus hisce primis ge
neribus, consistit sanitatis tuendę studi
um, æque ac medendi methodus: nem
pe corporibus, causis, signis. Corpibus
quidē iis, quæ & sana iam sunt, & eo sta
tu seruari debēt: signis uero, corporum
accidentibus, ex quibus corpora ipsa di
gnoscentur: causę sunt ex quibus custo
dia sanitatis pficitur. Harum materiam
quatuor generibus iuniorum probatissi
mi sunt complexi: admouendis, educen
dis, faciendis, extrinsecus incidentibus.
Et admouendorum quidem nomine ci
bus, potio, & si quid medicamentorū in
tro sumitur, etiam aer attractus intelli
gitur: faciendorum uero, frictio, ambula
tio, uectio, equitatio, deniq; omnis mo
tus. Quod si non quiuis motus exercita
tio est, sed solum qui ualentior est, adii
ciatur motui exercitatio, ut sint faciēda,
tum motus, tum exercitatio. Referunt
ad hoc causę genus, somnus, uigilia, &
uenus. Ex foris incidētibus, primus est
circūdatus nobis aer: deinde quęcunq;
lauantium unguentium ue cuti propin

quant: etiam si quod medicamentum san-
 nitatis tuendæ fines non excessit: ueluti
 sal, myrta, nitrum, aphronitrū, & aquarum
 aliquæ sponte natarum, & calenti-
 um. Educendorum uero materia, prædi-
 cta paulò supra est. An uero quatuor il-
 lis generibus, recte ex aduerso diuísio
 causarum generis sit facta, non facile di-
 xerim. Cum melius fortasse sit, admouē-
 dis, educēdis, faciēdis, et incidentibus,
 alterari, immutariq; corpus dicere. Mu-
 tationem uero aut in qualitate fieri, aut
 quantitate: In qualitate dum aut incal-
 scit, aut refrigeratur, aut siccescit, aut hu-
 mectum redditur: In quantitate, dum ali-
 tur, aut inanitur. Iam inanitiōem ipsam,
 duplicem quoque esse: alteram excre-
 mentorum, de quibus mox diximus: al-
 teram naturalis substantiæ nostræ assidue
 defluentis, quæ nutritioni ex ad-
 uerso opponitur. Notasse hoc loco ope-
 rapretium fuerit homonymiam quam
 Hippocrates in opusculo de nutritio-
 ne distinxit his uerbis: Alimentum ali-
 ud est quod nutrit, aliud quod quasi est
 nutriendum, aliud quod nutriturum est.

Correctio
 predictæ di-
 uisionis.

Inanitiō
 corporis du-
 plex

Alimentū
 triplex

Quippe ei quod prima significatiōe ali-
 mentū siue nutritio est, substantiæ ipsi-
 us fluorē recte opponas. Ei uero quod
 in secunda significatione accipitur, tum
 hæmorrhagian, id est sanguinis pfluui-
 um, tum uno uerbo oēm sanguinis ina-
 nitionem. Ei uero quod tertio significa-
 to dicitur, uomitum & lienteriam, id est
 intestinorū leuitatem; uerum de talibus
 diuisiōibus statuere, pro arbitrio cuius
 liceat. Quisquis autem propositam artē
 rite administrabit, hunc omīs materiæ
 quæ ad salubrem uictus rationem perti-
 net, uires habere compertas est necesse,
 quando hinc demū dexter eius oritur
 usus. Contingit autem dexter eius usus
 ubi opportunū cuiusq; tempus, ac mo-
 dum quis inuenerit. Quare huc potius
 censeo properandum, quàm prauis opi-
 nionibus refellēdis immorandum. Sed
 quoniam satis uerborum primum
 hoc uolumen continet, clau-
 detur hoc loco: quod re-
 liquū operis est in
 cæteris exe-
 quemur.

Materierū
 ad salubris
 victus rō-
 nem perti-
 nentiū de-
 pter vsū vñ



GALENI DE SANI

tate tuenda, liber secundus.



ARTIS quæ de sanitate tuenda instituit summas, scoposq;, proximum uolumen edocuit; nunc singula membratim distinguere tentandum, initio rursus ab iis sumpto, in quibus proximus liber est finitus. Proponat itaque nobis in hoc libro saluberrimæ naturæ puer, qui iam tertium ætatis suæ septenniū ingreditur; cuius corpus effingere compone reque, quoad fieri potest quamoptime, propositum sit. Ac primum hoc ipsum definiendum, quid sibi uelit quod adiecimus, (optime) Vult autem nimirum illud, ueluti corporum ipsorum numerosa sane diuersitas tradita est: ita uitæ rationum quibus uiuimus, species sunt diuersæ. Ergo fieri nequit, ut in qualibet proposita uita, optimam corporis nostri curam ad-

Ut corporum numerosa diuersitas, ita rationum uiuendi diuersæ species

hominū vi
ta ab us q
tractat ne
gotiis ledi
tur

ministres, sed quæ cuiq; optima sit, hanc
utiq; licet: quæ absoluto sermone opti-
ma sit, in omni exequi uita nō est. Nam
maxima hominū pars implicitam nego-
tiis uitam agit, q̄s etiā lædi ab iis quæ
tractant est necesse: nec tñ mutare con-
ditiōem licet. Alii enim per inopiam in
eiusmodi uitæ sortem incidunt, alii ser-
uitute, quam aut à parentibus hæredita-
riam acceperūt, aut aliās p uim aliquam
capti rapti ue, quas solas esse seruitutes
uulgus existimat. Mihi uero & qui am-
bitionis, aut cuiusuis cupiditatis gratia,
negotiis impeditam uitam delegerunt,
quo minus corpori curando uacare que-
ant, hi quoq; seruire ultro dominis & q-
dem pessimis uidentur: quare his opti-
mam prorsus corporis curam scripsisse,
superuacuum sit. Verum si quis planè
tum animo, tum uero optiōe sit liber,
huic præcepisse fas est, quemadmodum
& sanitate plurimum fruatur, & morbis
minime tentetur, & commodissime ci-
traq; molestiam senescat. Quinetiam sa-
nitatis tuendæ methodus, sicut alia pla-
nè quælibet ratio uiaq;, eiusmodi do-

cendi initium postulat. Siquidem quod simplex inculpatumque est in omni genere, id cæteris omnibus quæ nec simplicia sunt, nec culpa uacant, (ceu regula quædam) præponi postulat. Sanè simplex inculpatumque in corporibus quidem est, quod optimo est habitu; in uitæ generibus, quod omnino liberum est. Primum igitur hoc libro duo hæc coniuncta tractemus; deinde cuique uitioso corporis statui, uita libera sit adiuncta; Mox optimæ corporis constitutioni, singulæ seruilis uitæ species, compulentur; Postremo uitiosos corporum habitus, cum seruilibus uiuendi generibus maritabimus; siquidem plenus nobis absolutusque sermo futurus est. Quodnam igitur propositæ artis initium cœperimus, ad eius tutelam corporis, quod & optimæ sit notæ, & tertium ætatis septennium iam ingressum, & cæteris posthabitis omnibus, uni corporis curæ uacet. Mihi sane uidetur id quod ab Hippocrate traditum est, tum in aphorismis, cum ait: Labor cibum præcedat, tum in popularium morborum

Simplex e
inculpatū i
ter corpo-
ra qđ opti-
mo est ha-
bitu.

Adem̃t hu-
ius aphori.
Galen. cō-
mē. 16. li. 2.

Sanitatis
tutela a la-
bore auspi-
canda

Que etatū
veneri ido-
nea.

Laboris,
motus, & ex-
ercitatiois
differētia.

sexto uolumine, ubi ita ad uerbum præcipit: Labor, cibus, potio, somnus, uenus, omnia mediocria. nam & modum ipsum singulorum definiuit, addito ad finem dictionis epitheto, mediocria, et tempus æque signauit, ipso sermonis ordine. Quippe sanitatis tutelā à labore ē auspicandū, quem excipere debent cibus, potio, deinde somn⁹, mox uenus: in his uidelicet quibus uenere est utendum. Nam reliqua certe omnia cuiusque ætatis sunt cōmunia: uenus ætate tantum florentium est: utique quo tempore etiam eius usus est. Quæ enim hanc uel præcedunt ætates, uel sequuntur: aut plane semen non effundunt, aut certe infœcundum, aut male fœcundum effundunt: uerum disceptatio de uenere in suum locū differatur. A laboribus uero ordiendū: illo ante omnia discussio, an idem sint, labor, motus, & exercitatio: an labor & motus idem, aliud uero ab iis exercitatio: an motus res diuersa, labor & exercitatio neutiquam differāt. At mihi quidem non quiuis motus exercitatio uidetur, sed tantum si quis uehementior est.

Qm̄ autem eorum quæ ad aliquid dicuntur, est quod uehementius dicitur, fieri potest ut idem motus alteri sit exercitatio, alteri non sit. Terminus igitur uehementiæ esto, anhelitus alteratio: qñ in quibus nulla fit anhelitus mutatio, hos nō dum exercitationes uocamus. Quod si quis maius, celerius ue, aut crebrius, iam ex motu aliquo respirare cogitur, huic certe tantus motus exercitatio fuerit. Ea igitur communiter exercitatio uocatur, proprie uero à loco græce denominatur, quæ gymnasion ipsi appellant. Is locus est in publica aliqua urbis regione extructus, quo ungendi, fricandi, luctaturi, discutiaturi, aut tale quippiam facturi, confluunt: Laboris appellatio idem mihi significare uidetur, cum priore significatione nominis gymnasii, siue exercitationis, nempe communi illo, quod prædiximus. Quippe cum & qui fodiunt, & qui metunt, & qui equitant, nō laborēt modo, sed etiam exercitē, communi saltē exercitationis appellatione. Et de nominibus quidem ita nobis determinatū sit. Atque ad hæc significata, omnis mihi deinceps

Terminus
uehementiæ
quæ exerci-
tationē fa-
cit

Exercitatio.
Gymnasii
locus quod

Exercere
quid sit

ceps sermo inaudiat; nec tñ si quis est, q
aliter uti uelit, prohibeo; qñ nō huc de
recto nominū usu disputaturus accessi,
sed quemadmodū sanitas custodiri ma
xime possit. Ad id uero cum percōmo
dum erat de exercitatione, labore, omī
deniq; motu distinguere, nominū signi
ficatus definire sum coactus. Atq; exer
citationis commoda, & si in priore uo
lumine tradita sunt, non inutile tamen
sit hic quoq; paucis ea denuo repetere:
qñ ea non solum scopus, sed etiam uelu
ti indices sunt, omniū quæ singillatim
in exercitationis arte gerunt. Fuere aut
(arbitror) genere duplicia: hæc quidē
ad excrementorū inanitionem: illa ad euexi
am, id est commodam corporis habitu
dinem efficacia. Nam qm uehementior
motus exercitatio est, necesse quidē est,
tria hæc ab ea perfici in corpore exerci
tando: membrorum duritiem ex mu
tuo ipsorum attritu, genuini caloris au
gmentū, & spūs citatiorem motum. Se
qui uero hæc, reliqua omnia priuatim
commoda, quæ corpus exercitiis acce
pta refert; utiq; ex membrorū duritia,

Duplicia
genera ex
ercitatio
num ad sa
nitatē con
seruandā

Quæ ab ex
ercitatioe i
corpore pue
niant

tum ut minus ex labore afficiant, tū ad labores robur. Ex calore, tum deducendum in corpus ualidum attractum, tum immutationē magis expeditam, tū nutritionem magis felicem, tum ut singulæ corporis partes sint (ut ita dicam) perfusæ. Cuius affectus beneficio, & solida mollescere, & humida tenuari, & exiguos corporeæ molis meatus, laxiores fieri accidit. At ex spūs ualētiorē impetu, & purgari hos omnes meatus necesse est, & excrementa expelli. Atqui si exercitatio hæc præstat, haud difficile sane sit, tempus utendæ eius statuissē. Nam qm̄ digestionem in corpus adiuuat, non debet cū administrat, crudi incoctiq; cibi, aut succi multitudo, uel in uentre, uel in uasis contineri, unde periculum sit, ne priusquam per maturam cōcoctionem utilis sit, in omnes animalis partes rapiat. Qm̄ uero & exiguos meatus expurgat, & excremēta expellit, utilius est ante comedendum eam adhiberi. Siquidē quæ impura corpora sunt, atq; ab excremētis parum purgata, hæc quo magis nutries, magis lædes. Ex iis

f ii

Exercitatio digestionem adiuuat
Tps exercitandi corporis

Exercitationis effectus

Aphor. 10
li. 2.

Commodissi-
mū exerci-
tationis tē-
pus

Incommo-
da intēpe-
stive exer-
citationis.

Concocti-
onis pera-
ctę notę ex
vrina.

Vacuādas
an exerci-
tatiōem al-
uū ⁊ vesicā

itaq; patere arbitror, tum esse ad exerci-
tationem commodissimū tempus, cum
hesternus cib⁹ duplici concoctione iam
prorsus sit confectus, & ea quæ in uen-
tre, & ea quæ in uasis sanguinis agitur,
ac iam denuo cibandi tps instet. Quod
si aut prius, aut posterius exercitatione
utere, aut crudis hominem impleueris,
aut pallidæ bilis prouentū auxeris. Sa-
ne huiusce temporis nota, color est uri-
næ. Quæ enim aquæ speciem præfert,
crudum adhuc in uenis esse indicat suc-
cum eum, qui à uentre submittit: quæ
uero rufa biliosaq; est, iamdudum con-
coctum esse hmōi succum: quæ modi-
ce pallet, peractæ modo secundæ cōco-
ctionis est signum. Cum nanq; bilī infe-
cta urina nondum est, aquæ spēm albo-
remq; præfert: cum uero plus iusto eius
bilis acceperit, rufa cernitur. Ergo cum
mediocriter ē rufa, mediocriter ue pal-
lens, tū est exercitatio adeunda. Sed ex-
pulsis prius excrementis, quæ uel in ue-
sica, uel in inferiore aluo cōtinent: ueren-
dum enim ne quid ex his in habitū cor-
poris rapiat, correptum uidelicet calo-

ris ui, qui per exercitationem accendit. Ergo si quis posita iam ueste, protinus ad ualētiores motus accedat, priusquam totum corpus molliat, & excrementa extenuent, & exigui carnis meatus laxentur, timor est solidas quāpiam ruptum, aut conuulsum iri. Timendum præterea est ne excrementa spūs impetu impulsa, prædictos meatus obturent. Sin sensim prius calefaciendo, & solidas ipsas præmollieris, & humores tenuaueris, et exiguos meatus laxaueris, nullum periculum nec rumpendi alicuius, nec obstruendi, exercitato impendebit. Vt ergo hæc fiant, oportet linteolo totū corpus mediocriter fricando prius calefacere; mox oleo fricare. Neque enim protinus accedendum ad pingue censeo, antequam uidelicet quā cutis incaluerit, & meatus laxent, & (ut semel dicam) quā præparatum aptumque corpus sit ad oleum capiendum. Ei rei satis omnino sunt pauci manuum circūacti, qui nullo compressu sint graues, & modice celeres, huc demum ueluti ad metam directi, ut corpus citra compressum calefaciant: si quis

Corp⁹ sensim calefaciendū ante ualidam exercitationem.

Corp⁹ qñ unguendum oleo

dem peractis iis, cernere licebit floridū
ruborē per totam diffundi cutem. Tum
igī pingue inducendum, & nudis ma-
nibus quæ mediū inter molle durumq;
modum seruent, infricandū. Quatenus
neq; coactum, cōstrictumq; corpus sit,
neq; ultra q̄ par est laxum remissumq; fi-
at, sed legitimum naturæ modū seruet.

Infricandi
corpis mo-
dus

Infricandū uero primo cōtrectatu blan-
dius, inde sensim paulo fortius, eatenus
aucta semp ad ualentius frīctione, quo-
ad iam carnem manifeste p̄mat, citra ta-
men læsionē; haudquaquam tñ tam ua-
lida frīctione diu utendū, sed semel, aut
bis in quaq; parte. Qñquidē non eo ad
hunc modum fricatur huius pueri cor-
pus, ut iam duret (cum id iam ad exerci-
tationem producimus) sed potius quo-
tum promptitudo ad exercitationis fun-
ctiones exciteat, tum robur intrò reuoce-
tur. Ac raritas laxitasq; quæ mollem fri-
ctionem consecuta est, constringat ac co-
gat; quippe medio temperamēto serua-
ri huius pueri corpus optet; nec usquā
durum mollē ue effici, nec ubi naturale
eius incrementum inhibeat. At proce-

dente tempore, ubi iam adoleuit, tū ue-
 ro duriore frictiōe utemur: præterea fri-
 gida ab exercitando lauatiōe: uerū de
 his pōst agēdum. In præparatoria uero
 antè exercēdum frictiōe, (quæ huc spe-
 ctat) ut corp⁹ molliat, mollis duræq; me-
 diam qualitatem dominari oportet, ac p-
 eiusdem qualitatis ratione, quicquid re-
 liquum est exigi. Variæ autem quamma-
 xime ex manuum iniectu circumactūq;
 frictiōes esse debebūt: nec superne mō-
 deorsum, aut inferne sursum adhibitæ:
 sed etiam tum in subrectum, tum in obli-
 quum, tū in transuersum, tū in subtrans-
 uersum. Voco transuersum, qđ recto ē
 cōtrarium, id græce ἐγκάρσιον appello.
 Subtransuersum uero quod paululū ab
 hoc in utranq; partem declinat, qđ σιμόρ
 dico. Rursus subrectum qđ à recto pau-
 lulum utroq; uersus recedit. Obliquum
 quod recti transuersiq; plane est mediū:
 illud πλάγιον, hoc λοξόν græce nomino.

Preparato-
 riæ frictio-
 nis scopus

Quid trās-
 uersum

Quid subs-
 trāsuerſum

Quid sub-
 rectum
 Quid obli-
 quum



Qui in etiam $\tau\rho\iota\phi\iota\pi$, aut $\acute{\alpha}\nu\alpha\tau\rho\iota\phi\iota\pi$ græce dicere nullum discriminẽ faciet, modo ne lateat $\acute{\alpha}\nu\alpha\tau\rho\iota\phi\iota\omega\varsigma$ nomen ueteribus usitatus, $\tau\rho\iota\phi\iota\omega\varsigma$ recentioribus magis usurpatus: nos latine frictione, frictu, perfrictione, promiscue legetium ueniam utemur.

Varium autem fieri manuum tum iniectum, tum circumactum uelim, quo uidelicet uniuersæ (quoad fieri pōt) musculorum fibræ omni ex parte fricentur, Siquidem eius sententiæ esse, quasi

Varij manuum circa actus in frictione corporum fieri debent

Erro: quo

transuersa frictio (quam etiam rotundā aliqui uocant) duret, denset, contrahat, & constringat: recta contra rarefaciat, laxet, molliat, & resoluat corpora, eiusdē plane inscitia est, cuius cætera, quæ plerisque gymnastarum de frictione traduntur. Nam qui plus de frictionum uirtute afferat, quàm quæ Hippocrates in eo libro perdidit quem κατ'ἡτρεῖον inscripsit, nemo plane est. Ait enim dura frictiōe ligari corpus, molli solui, multa extenuari, mediocri crassescere. Habent uero se eius uerba ad hūc modum: Frictio uim habet soluendi, ligandi, carnem augendi, minuendi: nempe dura ligandi, mollis soluendi, multa minuēdi, mediocris carnem augendi. Quatuor enim hæc genere differentia, ex quadruplici omnis frictionis, tum uirtute, tum usu oriuntur. Quod si medias quoque harum quæ unā cum iis intelligendas se exhibent, adnumeret, sex in uniuersum differentia existant. Vnde nam igitur plurimis neotericorum gymnastarum succurrit, tam numerosas frictionum differentias prodebre, quas uel numero comprehendere fa-

rundam de
effectu trās
uerse & re-
ctæ frictio-
num

Hippocra-
tes de uir-
tutibus fri-
ctionum

Quatuor
frictionum
genera.

In eos qui
plures quā
tuor diffe-
rentias fri-
ctionū po-
nunt

*Diuersę et
m̃ultiplices
s̃m quosdā
frictionum
differētię*

cile nō est. Non aliunde certe, quā qđ
logicę contemplationis plane expertes,
cum propriis frictionum differentiis, ex
terna, alienaq; imprudētes nōnunquam
cōfundunt. Interim etiam illa quibus sin
gulę frictiōes peragunt, adiiciunt: in
terim tum iustas ipsas inter se frictiōnū
differentias connectunt: tum uero cum
his, etiam quas ipsi perperam excogita
runt. Cum enim dicant frictiōes inter
se distare, qđ alię sub dīo fiant, alię sub
tecto, alię ī admixta umbra, rursus alię
in perflato loco, alię in tranquillo: item
alię in calido, alię in frigido, alię in so
le, alię in balneo, alię añ balneum, alię
in palęstra, talemq; catalogum faciūt: sa
ne non proprias frictionum differentias
afferunt, sed ea sine quibus qui fricat es
se non potest, inculcant. Quippe quem
necesse omnino est, in aliquo terrarum
loco esse, pręterq; locum, uel æstate, uel
hyeme, uel alio anni tempore. Cum ue
ro ita dissidere dicant inter se frictiōes,
quod alię cū copioso oleo, alię exiguo
fiant, aut prorsus sine oleo, idq; uel mani
bus tantum, uel etiam cum puluere, uel

per linteum, atq; hoc uel asperū, uel le-
ne: causerum plane quibus frictio dura
mollis ue efficitur, enumerationem faci-
unt. Ex quo nimirum causerum est gene-
re, & q̄ ipsa fricantiū manus duræ, aut
molles sint: item ualide premant, blan-
de ue sint admotæ. Tertia spēs quam af-
ferunt hi, qui multas frictionum differē-
tias autumant, inde nascit̄, qđ om̄ia iam
dicta inter se p̄ coniugationes quasdam
copulant. Qui itaq; ex his, aut externas
rerum circūstantias, aut ueræ differen-
tiarum causas inter se copulant, facile de-
prehendunt̄ parum recte sentire. Qui ue-
ro ex ppriis & synceris differentiis con-
iugationes neclunt, horum non adeo fa-
cile deprehendit̄ error: imò nonnulli sa-
pientiæ quoq; laudem retulerunt, Hip-
pocrate ipso plus aliquid inuenisse cre-
diti: quoq; est Theon gymnastes, qui re-
ctius quàm Hippocrates sensisse de fri-
ctione est uisus. Nam cum is in mō com-
prehensis uerbis, in ea differētia quæ ex
qualitate spectat̄, mollem & duram: in
ea uero quæ ex q̄ntitate, multam & me-
diocrem collocet, Theon qualitatis q̄n-

Theonis
de frictio-
nibus opi-
nio contra
Hippocra.

Mollis fri-
ctionis ef-
fectus tri-
plex, fm
Theonem.

Dura fri-
ctio tripli-
ce effectus
reddit, fm
Theonem.

titatis' ue minime faciendam mētionem
seorsum censet, scribens cum alibi, tum
uero in tertio gymnasticorum hunc in
modum: De frictione prācipientes, pla-
cet quantitates semper cum qualitatibus
coaptandas esse. Per se nanq; imperfecti-
ores sunt, q̄ ut aliquis successus ex ipsis
proueniat; quippe mollis frictio p quan-
titatis modo, triplex opus efficit; pauca
enim leuiter carnē remittit, ac facile cō-
tractabilē siue tactu mollem reddit: mul-
ta euaporat & liquat; mediocris laxa &
fluida carne implet. Simili modo dura p
quantitatis rōne, totidem numero effe-
ctus reddit. Multa nanq; adhibita, con-
trahit cōstringitq; corpora, & phlegmo-
ne p̄simile quippiam relinquit; medio-
cris implet imminuta, & euidenter cir-
cūscripta expressaq; carne; exigua uero
in summa cute ruborem ad tempus exci-
tat. Non censet autem de dura per se &
seorsum quicquam gymnastæ prācipi-
endum, sed ei quantitatem adiungi de-
bere, si quis paulò commodior ex artis
opere successus sit futurus. Pari modo
nec de molli, p se & seorsum quicquam

nunc tradendum existimat. Neq; enim adhiberi usquam posse mollem frictio-
nem tantum, & quæ nec multa, nec exi-
gua, nec mediocris sit. Deinde memo-
rat quæcunq; per coniugationem in cor-
poribus nostris naturaliter efficiūt: uti-
q; paucam cum molli remittere leuiter,
& mollem reddere pronuntians, ubi al-
liud plane nihil quàm quod Hippocra-
tes uerbo soluere significauit, aliis uer-
bis interpretať. Quippe laxare carnem, Laxare
carnem
& mollem reddere, quid aliud ē quàm
soluere quæ colligata & coacta fueret.
Adiecit uero sermoni, leuiter siue quo-
dam modo, non genus actionis immu-
tans, sed quantitātē eius definiens. Mol-
lit enim cum exigue adhibet eiusmodi
frictio: qñquidem si amplius sit adhibi-
ta, mollit quidem & tunc, cæterum lar-
gius. Quod ergo nec magnope, nec me-
diocrit, sed exigue remittit mollitq; cor-
pora, exigua ac mollis frictio, per uerbū
illud leuiter, quod adiecit, declarat. Ne
hic quidem p hoc saltem, his quæ Hip-
pocrates præcipit, quicquam tradēs ma-
gis amplum, æque nec cū mediocrem

& mollem, addere corpori, inquit, laxam & fluidam carnem. Nam quoniam mediocris idcirco carnem augebit, quoniam mollis: soluet, hoc est plane molliet: id quod tantundem est, ac laxam & fluidam carnem efficere. Erat autem huius officium, sicuti de his recte praecipit, sic & cum de multa simul & molli disputat, non id modo dicere, quod halitu digerere, ac liquare potest, sed qualem etiam carnem relinquit apponere. Non enim ritu ignis uniuersam substantiam exhaurit liquatque, sed aliquid omnino relinquit. Id igitur quod relictum est, quale nam demum specie sit, adiectum (arbitror) sermoni oportuit, neque tantum multae frictionis proprio affectu posito, mollis opus omissum. Quod igitur multa euaporat, etiam ab Hippocrate prius dictum est. Verum non absolute de multa Theon sermonem instituit, sed per coniugationem docendum esse censuit, utique a prima auspicatus, nempe exigua & molli: post secundam aggressus, mollem & multam: inde tertiam memorans, mollem scilicet & mediocrem. Sicuti igitur in prima coniugatione & tertia, proprium

qualitatis effectum non dissimulauit, ita
 nec in secunda suppressisse eum decuit.
 Quin hic q̄q̄ docuisset, multam simul et
 mollem frictionem, non modo euapo-
 rare, sed etiam mollem carnem reddere.
 Nisi forte id quod liquare dixit, p̄ molli
 re audiendum est: atq̄ ita quidem uerū
 sit quod dicit. Caterum sic non mō Hip-
 pocratis doctrinam nō accusat, sed mul-
 to maxime confirmat. Etenim si mollis
 frictio semper molle tenerumq̄ corpus
 reddit, siue ea exigua, siue multa, siue me-
 diocris sit, tum illi ex quantitate aliquid
 accedit diuersum: inseparabilis plane à
 molli frictione erit molliendi facultas:
 sicuti à dura certe uis durandi, cogendi,
 constringendi, ligandi, densandi, aut ta-
 ctu duram reddendi, aut quomodocun-
 q̄ aliter eandem rem interpretari malis.
 Quippe primū & proprium nomē, ita
 affectæ carnis est duritia, ut eius quæ di-
 uerse afficiūt, molities: quanq̄ etiam reli-
 quorū quæ dixi nominum, quolibet uti
 licet. Et rōnem quidē cur tam uariis no-
 minibus unam interpretari rem liceat,
 paulo post apponemus, Nunc qm̄ con-

Molli fri-
 ctioi ex q̄n-
 titate aliqd
 diuersū ac-
 cedit sicut
 & dure.

Mollē fric-
tionē, cor-
porū molli-
ties, neces-
sario sequi-
tur, sicuti
duram du-
rities.

trouersa res non est, causam eius ad præ-
sens saltem differamus. Quod autē mol-
lem frictionem necessario consequitur,
ut corpora molliat, id plane clarum ex
iam dictis est. Nam si nec qui multa ea,
nec qui exigua, nec qui mediocri usus fu-
erit, durum unquā corpus reddiderit, per-
spicuum est molliendi uim nusquam ab
ea seiungi: sicuti nec à dura, colligandī,
et durandī. Quippe cum hanc quoque si-
ue paucam, siue multam, siue mediocrē
adhibeas, nunquam quantitatis ullius ra-
tione, corpus mollias, sed semper duri-
tati plus minus' ue adiciēs, scilicet hube-
rius pfricans plus, parcius uero minus.
Quod si paucis omnino durisq; frictio-
nibus contentus fueris, duritia quoque p-
portione rñdebit. Sicuti enim qui igni
se admouit, semper calefit, siue exiguo
tempore id facit, siue diu: sed magis qui
diutius appropinquat, minus qui breui
spatio, minime uero qui tantū accessit:
ita in frictione quoque corpus semper p-
ratione afficit, à molli emollitum, à dura
duratum. Non tñ pari semper mensura,
sed à pluscula magis, à parcio-
re minus,

à plurima, maxime: à minima, minime.
Theon ergo cum de molli, simul & co-
piosa frictione disputans, euaporare li-
quareq; eam dixit (siquidem per liqua-
re uerbū, inanire intelligit), aliud pla-
ne nihil significauerit, quā euapora-
re: quare bis idem dixerit, prætermise-
rit aut qđ necessario fuerat addendum,
nempe eum affectum qui ex molli fri-
ctione in corpore relinquit: si mollire,
soluere, remittere, aut aliud quippiā
am eiusmodi dicere uelit, sic sane, reli-
querit quidem nihil. Cæterum ea quæ
Hippocratis sunt, minus idonea docen-
di rōne explicasse deprehendit. Quod
itaq; eiusmodi docendi modus deteria-
or sit, eo quo usus Hippocrates est, pau-
lo post ostendam. Quod uero si liquare
pro eo qđ est mollire accipit, nihil his
quæ Hippocrates antè prædixit ampli-
us prodidit, plane manifestum ē. Nam
cum ille præcipiat mollē soluere, mul-
tam extenuare: quis nō facile colligat,
qui præsertim mentis sit compos, eam
quæ ex molli multaq; pariter composi-
ta sit, extenuare simul ac mollire? Verū

non uideſt ita ſenſiſſe Theon, ſed quod in primo gymnasticorꝝ unico uerbo extenuare dixit, id in tertio duobus extulit, nempe euaporare ac liquare. Habēt uero ſe eius uerba in primo ad hūc modum: Contrariarum uero, mollem quīdem ſi multa ſit, extenuare corpora: ſi mediocris, carne implere, utiqꝫ delicata & fluida. Aperte enim hoc loco, mollē ſimul & multam frīctionem extenuare corpora confirmat. Quod autē neceſſe fuerat, nō ſolum multæ frīctionis proprium effectum, ſed etiam mollis tradere, ipſe quoqꝫ Theon per ea quæ ſubiicit, oſtendit: in quibus cū de dura præcipit, conſtringere multam coartareqꝫ, et phlegmone ſimile quippiam parere, ait. Quippe quod moderata quantitate adhibita poſſedit, id copioſius adaucta, magis obtinuit. Omnino ergo duram mediocriter adhibitam, dura carne implere fateſt: ita ut è diuerſo, mollem mediocriter adhibitam, ipſam quoqꝫ carne implere, ſed ea molli. Accidit uero Theoni, cū de molli ſimul & multa frīctione ſermonem faceret, nullum mol-

lis effectum prodidisse; rursus cum de multa simul & dura, nullū duræ exposuisse. Nam si liquare, inanire, & digere re, pro eodem accipit: de multa quidē aliquid dixerit, de molli plane nihil. Quemadmodum etiam in eo quod de dura multaꝓ scribit, duram quidē constringere, ligare, & phlegmone aliquid ꝓ simile facere affirmat: quantitatis uero plane nihil meminit, tametsi par fuerat, de hac quoꝓ aliquid dixisse; nam illud confessus est, si mediocriter sit adhibita, obesitatem facere. Quid igitur efficiet multa, si supra mediocrem sit adhibita? Prorsus eū aut illius affectum turbatur aut alterabit. Sed si quidem seruetur, certe multa frictio supra mediocritatem adhibita, nihil plus adiiciet: si plus aliquid efficiet, aut minuet carnē, aut adiiciet: uerū si minuet, extenuabit: si adiiciet, carne implebit: atqui nō adiciet carnem, extenuet ergo necesse est. Verum Theon de hac differentia nihil meminit, sed omīno subticuit: minime plane definiēs, extenuet ne dura copiose adhibita, an carnem augeat, an seruet

eundem quem ex mediocri accepit carnis modum; sed tantum quod constringit, coartatq; & phlegmone simile quid faciat, confirmans. Conueniebat autem non hoc modo dicere, sed etiam quod emaciaret. Apparet ergo Theonem, aut Hippocratis artem hoc loco non intellexisse, aut hominem laudare noluisse; qui tam breui sermone omnes non solum differentias frictionum dixerit, sed etiam uniuscuiusque opus & uires. Nam qui transeunt, ueluti canis Nilum, uerba eius delibat, quatuor eum duntaxat meminisse arbitretur: uerum non ita se res habet. Immo alias duas, necessario in iis quae dixit, subauditas insinuauit: in qualitatis differentia, durae mollisque mediam, quae nimirum mediocris est: in ea uero quae a quantitate accipitur, exiguam: quando exiguam aliquam necesse est copiosae esse contrariam. Porro antiquae interpretationis formula, ita est breuis, ut non pauca saepe ipsa saltem dictione praeterire uideatur, quae tamen necessario dicta ipsa sequuntur. Quamobrem (arbitror) etiam enarrationes scribimus, quae ueluti praecant

Proverbiū

Hippocrates quatuor frictionum differentias exprimit, duas alias uoluit subauditas

iis qui parum exercitati, antiquæ dictio-
 nis celeritatem assequi non ualent: uelu-
 ti in hoc ipso loco facimus. Si namq; du-
 ra ligandi, mollis soluendi, uim haber:
 quæ supra modum soluta corpora sunt, ea
 duriter plane fricanda sunt: cõtrà, quæ
 constricta sunt, molliter: *quæ modice se ha-*
bent, nec molliter, nec durit, sed quatenus
fieri potest, utroq; declinato extremo.
 Egregius uero uidelicet Theon primū
 in eo fallit, q̃ neq; mediocris qualitate
 frictionis uires tradidit, neq; usum, sed
 semp ita præterit tanquam nulla sit: ue-
 rum de hoc paulo post agemus. Sicuti
 uero in iis differentiis quæ in qualitate
 spectant, ex quantitate nō solum dura,
 mollisq; cōsistunt, sed etiam media: ita
 & in iis quæ ex quantitate ducunt, non
 solum multa & pauca, sed etiam media
 noscūt. Cur igit in iis quæ ex qualitate
 trahunt, mediam omisit Hippocrates:
 in iis quæ ex q̃ntitate, exigua? Teme-
 re id fecisse uideri fortasse cuipiam po-
 test. oportere enim in iis quæ compen-
 dio tradunt, summis inter se contrari-
 is res definire: quod horum medium sit

Quæ res in
 disciplinis
 definiri de-
 beant

Frictiones
ex gñe faci
entiu, affe-
ctus vero ex
iis q̄ fiunt.

Alias i fri-
ctionu ge-
nere cōtra-
rietates ef-
se, alias in
affectuum.

atq; mediocre, transire: utpote quod ex
summis ipsis ultro sit noscendum. Ipse
igitur tum hoc docere, tum senis sententi-
am clariorem reddere conabor, rem plas-
ne hoc loco non necessariam, (cū quæ-
stiones id genus, in enarratoriis libris
soluere soleam) sed qm̄ semel huc de-
scendi, ut p̄ Hippocrate imperitis istis
rñdeam, in quibus ipsi falsi, recte præci-
pientem calumniant, non pigebit hoc
quoq; adiecisse. Cum igitur duo sint to-
to genere int̄ se diuersa atq; disiuncta, si-
modo id quod facit, ab eo quod fit ge-
nere dispescit: frictiones quidem ex eo-
rum numero sunt quæ faciunt: qui ue-
ro ab his in corpore relinquuntur affe-
ctus, ex iis quæ fiunt. Quare contrarie-
tates quoq; alias in frictionum genere,
alias in affectuum, qui ab iis proueniūt,
neceffe est statui. In frictionum genere,
tum duram & mollem, tum multam et
paucam. In affectibus uero, & eā quæ
ueluti colligatio & solutio corporis est,
& gracilitatem ac crassitudinem. At pri-
or quidem affectuū contrarietas, ex pri-
ore frictionū contrarietate nascitur, se-

cunda non item. Euenit enim in hac, ut
 gracilitas proueniat ex multa, carnis in
 cremētum ex mediocri: quippe pauca
 augendæ carni nondum sufficit. Qd̄ ui
 delicet id quod carnis incrementū acci
 piet, & sanguinis moderato accessu, &
 ualida uirtute eget: quorū utrunq; me
 diocris frictio commode præstat, pauca
 neutrum, nec abunde nec satis. Qm̄ igi
 tur non in idem coibant frictionum, af
 fectionumq; contrarietates, coëgit ue
 ro eum compendiaria docendi ratio, p
 contrarietates positas sermonē absolue
 re: utiliore cōtrarietate accepta, minus
 utilem cōsulto omisit. Porro utilior ea
 est, quæ in affectibus, quàm quæ in fri
 ctionibus spectat: idq; duplici rōne as
 serit: una quæ ab artis fine sumit: quip
 pe frictiones ad corporis affectum, ceu
 finem dirigunt: finis enim iis quæ præ
 se, semper est præstantior: quanto nimi
 rum id cuius gratia, iis quæ ipsius gra
 tia fiunt: altera quæ à claritatis rōne ac
 cipit. Intellectis namq; multæ & medio
 cris affectibus, facillimum ē exiguæ o
 pus contueri: nō perinde tñ mediocris

Carnis et
 sanguis in
 cremētum
 vnde

Utilior cō
 trarietas q̄
 in affectib⁹
 est, q̄ que
 in frictioni
 bus

Finis præ
 stantia.

Mediocris
frictionis o-
pus

paucæ fri-
ctionis opus.

Omnis fri-
ctionis est
calorem ac-
cendere

frictionis perspicua uis est, Quinetiam
tertium hoc, ipso de frictionibus sermo-
ne bellissime docuisse Hippocratem in-
uenias. præcedere nanq; eorū doctrinā
oportet, quæ liquidò peragi cernunt:
sequi uero eorū quæ minus liquidò &
obscure; idq; siue de iis expressis uerbis
scripseris, siue lecturis ea intelligēda re-
linquas. Est uero euīdēns atq; in aper-
to mediocris frictionis opus, ipsum sci-
licet carnis incrementum; obscuræ uero
paucae: quippe quæ nec auget, nec mi-
nuit carnē, nec omnino euīdēs aliquid
uideat efficere, nisi q; parum calefacit: at
id omnis frictionis commune opus est.
Quare cum neq; euīdēs aliquid efficit,
& q; facere uideat proprium eius non est,
sed omnis frictionis cōmune, non sine
causa est, ut arbitror, omīssa. Qd̄ igitur
omnis frictionis calorem accendere cō-
mune opus sit, non satis qd̄ ab Hippo-
crate prodāt, dignum præceptum est.
Quid uero quæq; frictio proprium ef-
ficiat, id ut Hippocrati necesse tradere,
ita nobis certe utile erat discere. Redu-
ctis enim ueluti in elemēta simplicibus

differentiis, uniuersam frictionum rationem absoluit, quemadmodum carnem adicias, quemadmodum detrahas, quemadmodum corpus mollias, quemadmodum cōstringas. Cum his unā protinus se promunt, tum mediā earū opera, tū ea quæ per coniugationē faciunt. Mediā, cum neq; ligare corpus, nec soluere, nec carnē augere, nec minuire studemus: quæ per coniugationē, cum uerbi gratia, pariter colligare, & carnem addere. Quis enim non uideat, cū duram carnē adicere corpori uolumus, frictionem duram unā cū mediocri modo esse petēdam? ueluti cū mollem addere studemus, frictionem mollem & quantitate mediocrem adhibendam: & per alias cōiugationes ad portionē. Quas nonnulli gymnastarū tanq̃ sua ipsorū inuenta tradētes, dum Hippocratem accusant, ipsi ueremēter delinquunt: & q̃ eum qui de his primū præcepit, merita laude fraudant: & q̃ cum eius inuenta sibi tribuant, etiam (quod atrocius multo est) calumniari hominem non dubitant. Accedit qđ nec simplices differentias apte inter

In gymnastis inuenitur

se alternant. Decuerat enim (arbitror) cum qui recte ad pticulares complexiones descendere uoluit, nec uniuersas senario nūero cōprehendere, ueluti Theon facit; nec aliqd eorū pprium uel qntitatis, uel qlitatis opus, omittere; quē admodū ī mollis simul & multæ, opus mollis; in duræ simul & multæ, effectū multæ, ptermisisse eum ostēdimus: sed has quoq; adiecisse, & pticulares coniugatiōes nouē fecisse. Quippe tres quæ à qlitate frictiōnū sumunt differētia, si eas tribus quæ à qntitate ducunt iunxeris, nouem coniugationes effeceris: sex quæ à Theone sunt positæ ī iis quæ paulo supra mēorauī uerbis; & tres quæ ab eo sunt ptermissæ, dum mediam mollis duræq; omisit: quanq̃ ne intelligere quēdem neq; mollē frictiōnē, neq; duram, fas ē, ut nō simul itelligat & mediocris. Cui si tres qntitatis differētias iūxisset, nouē ita uniuersas frictiōnū differētias effecisset, nō sex. Eas ipse nūc in descriptione exponā: in q̃ duorū uersuū, q̃ superne deorsum pingunt, priorem qlitatum intelligi uolo: secundū, qntitatū.

Qualitas.	Quantitas.	Quantitas	Qualitas
		¶ Paulus Aegineta.	
	Pauca	Multa	Vehemens
Dura	Multa	Multa	¶ Leuis
	Mediocris	Multa	Mediocris
	Pauca	Pauca	Vehemens
Mollis	Multa	Pauca	¶ Leuis
	Mediocris	Pauca	Mediocris
	Pauca	Mediocris	Vehemens
Mediocris	Multa	Mediocris et	Leuis
	Mediocris	Mediocris	Mediocris

Nouem harum, quas descriptio com-
plectitur coniugationum, cum Theon
sex primas tradidisset, reliquarum triū
certe non meminit, ipse secum manife-
stissime pugnans. Si cū exiguae ac mul-
tæ, media quædam est quam mediocrē
uocamus: etiam mollis duræq;, altera
certe media erit, quam mediocrem mo-
deratamq; appelles. Sanè meminisse per
oēm sermonem cōuenit, hæc omnia in
respectu collationeq; dici. Quando est,
quæ huic dura est, alteri p molli sit: &
quæ mediocris, immodica: & quæ pau-
ca, multa; & quæ alii multa est, aliter q;

has fricti-
onum diffe-
rentias, in
respectu in-
telligendas

Quid Theonē errare coegerit.

Veterū libros inter pte egere.

dammodo affecto sit pauca, hoc uero et Theon fateſ. Nec fieri ſane poteſt, ut q̄ mediocrem in quantitate frictiōem p̄terit, non longe aberret. At mihi quidē uidetur Theon inde adeo in hunc errorem lapſus, q̄ Hippocrates de ea frictiōe ſubticuit; adeo, ut hinc deprehendat, nihil proprium & ſuum de frictiōe Theon p̄tuliffe, ſed perperam Hippocratis inuenta tractaſſe. Non enim à pueris ſtatim orſus, & ſub præceptore, ſenis ſcripta perlegit; cum fateatur ipſe primum athleta fuiſſe, deinde hoc exercitio depoſito, ad gymnasticen ſe cōtuliſſe. Atq; hæc mediūſfidius nō quo hominē uituperem appoſui, quem alioq̄ inter primos gymnastas cēſeo; ſed quo iſta lecturos doceam, haud facile eſſe, ueterum libros intelligentiā conſequi, ſi deſint qui ea curioſe enarrent. Nam quod ex priſcæ breuitatis dignitate fuerit, duræ mollisq; frictiōis mediam ſilentio præterire, id antè à nobis iam dictum eſt. Quod autem talia à nobis præteriri non debeant, id quoq; & oñſum prius eſt, & nunc nihilo ſecius oſtende

tur. Si em̄ tam mollis frictio quàm dura, in respectu collationeq; non solum subsistentiam, sed etiam intelligentiam sui habet: etiam mediocrem in simili respectu collationeq; cōstitui necesse est. Finge ergo tale esse corpus, quale propositi nobis in hoc libro pueri, esse p̄sumpsimus, sanum prorsus, & omnis excessus medium, ita ut neq; molliorē hūc effectum uelimus, neq; duriorē, sed nec carnis eius modo adiectū quicquam, detractum'ue. Num igit̄ ita se habenti corpori, aut duram, aut mollē frictionem admouebimus, aut etiam multam, aut mediocrē? Ego plane quamliet harum inutilem censeo: quippe cū à dura durius, à molli mollius, à multa gracilius, à mediocri crassius, reddet: quorum nullo illi est opus, imò pristinam potius mediocritatem ad unguem seruari. Quare neq; durit̄ id, neq; mollior, neq; multis frictiōibus, neq; quantitate mediocribus, sed paucis, & qualitate mediocribus, infricabimus: nihil ultra molit̄, quàm ut ad exercitandum præparemus. At rursus cum iam satis exer

Apothera-
pia quid. citatum sit, apothepia curemus. Vo-
 cetur autem nobis (sicuti recentioribus
 gymnastarum) apothepia, ea frictio-
 num portio, quæ post exercitationem ad-
 hibetur. Sane Theon nullam ex iis quas
 protulit coniugationibus, eiusmodi cor-
 poris naturæ accommodare potest: cum
 sex in uniuersum nominarit: priores
 treis, mollis; reliquas, duræ; et neque mol-
 lium cuiusquam, eiusmodi corpus ege-
 at, neque durarum, sed eius quæ harum me-
 dia sit, quam scilicet mediocrem in qua-
 litate, dixisse par est: liquidoque patere iam
 arbitror, quantopere lapsus Theon sit,
 mediam duræ mollisque præteriens. Si-
 quidem ad optimum statum corporis,
 nullam harum quas protulit coniugati-
 onum, accommodare fas est; nec, cum in-
 tegra plane ualitudiue corpus fruitur,
 nec etiam sicubi corrigi postulat. Quip-
 pe ubi plane ualet, sola præparatoria fri-
 ctione eget: quam exiguam, ac mollis du-
 ræque mediam esse, ostendimus. Vbi iu-
 sto gracilius crassiusue effectum est, non
 tamen in qualitate alterata caro quicquam est,
 sed plane mollis ac duræ medium mo-

Preparatoria
frictio-
nis vis.

dum seruat (siquidem emaciare stude-
mus) & multam & q̄litate mediocrem,
adhibebimus: sin reficere, tum qualita-
tis, tum quantitatis ratione, mediocrē.
Has treis coniugationes ultimo loco,
post sex in descriptiōe exposui hoc cō-
silio, ut omnes eas à Theone prætermis-
sas indicarem. Quoniam igitur non so-
lum prætermis-
sas ab eo, sed etiam utilis-
simas easdē prætermis-
sas disputatio no-
stra docuit: deinceps tempestiuum ar-
bitror, ad ea quæ paulo añ distulimus,
reuer-
ti. At primū illud, q̄ doctrina
ea quæ per rerum elemēta traditur, cæ-
teris sit utilior: quippe quæ et sub com-
pendium rem omnem cogit, & memo-
riæ affigit, & reminiscentiæ facile sug-
gerit, ac omnium quæ singulatim agē-
tur, rectum usum prompte suppedi-
tat, ceu ad pauca & certa elementa re-
ferens. Quis enim non facile mem-
bratim frictionum differentias, usum,
ac uires, inueniat, si semel intellecta se-
nis sentētia, postea dictionem eius me-
moriter tenet, qua uidelicet docet con-
stringere quidem frictionem duram,

Elementa
ris doctri-
ne cōmoda

Frictionū
effectus.

soluere mollem, corpus adimere multam, augere mediocrem posse? Ex horum nanque notitia ac memoria, primum sane quæ omissæ in uerborum contextu sunt, differentias inuenias: mox omnibus inter se complicatis, nouem coniugationes efficias: quas paulo supra descriptione sumus complexi, quas neque inuenisse, neque memoria tenuisse, promptum sit: nisi quam Hippocrates tradidit, elementaris doctrina præcesserit, omnium frictionum ratione in prima principia reducta. Ex quibus prorsus inuentis, non ea modo quæ nunc sunt inuenta, nobis suppeterent, sed etiam omnem corruptam doctrinam iudicandi facultas superesset. Quippe id methodi, id est (sicut ueteres interpretantur) uia et rationis proprium maxime est, ut ex paruo elementari principio, ad singula membratim peruenire possis: tum quicquid perperam est dictum, scientificis id theorematis ueluti regula quapiam examinans, iudices. Quod igitur neque alius quisquam, recte de frictione sensit, neque Theon ipse gymnastes (tamen si eruditius

Methodi
propriū qd
sit

cæteris de ea locutus) sed Hippocrates,
 & qui eum sunt secuti. satis hæc sunt.
 Superest ex iis quæ ad hunc locum dis-
 tulimus, ut de nominibus ipsis differamus: ne quis eorum numero deceptus,
 pares numero affectus, cum ipsis appella-
 tiõibus existimet. Duri enim uocabu-
 lum, de quadam corporis affectione p-
 prie dici, quam nec interpretari quidẽ
 quale sit pluribus est opus, nemine uel
 ex uoce ipsa, non ad rei notitiam perdu-
 cto: ad eundem modum & mollis uoca-
 bulum. At rari & densi uocabula, non p-
 inde euidenter ipsos corporis affectus
 significant: propterea q̃ duplex eorum
 nominum usus obseruatur: alter eorum
 qui proprie loquuntur, alter abutenti-
 um. At proprie quidem rarum accipi-
 mus, quod meatus (quos Græci poros
 uocant) magnos per totũ obtinet, sicuti
 è diuerso, densum quod eosdem par-
 uos. At per metaphoram, siue abusum,
 siue quocunq; alio genere appellasse li-
 bet, de laxo coactoque hæc ipsa uocabula
 dici audias. Hac enim rōne, & aërem, et
 ignẽ aliquñ raros dicimus, aquam & ter-

De nomi-
 bus dispu-
 rationẽ in-
 stituit

Usus du-
 plex horũ
 vocabulo-
 rum:
 Durum.
 Molle.
 Rarum.
 Densum.

h

x
Cōstrictū
& colligatū
dupliciter
accipiunt.

Affectu-
um dupli-
cia genera

ram densas, scilicet ad elementa ipsa trāf-
latis appellationibus, quæ tamen & uni-
ta sunt, & ex similaribus natura parti-
bus constant, nec ullos eiusmodi mea-
tus obtinent. Multo his longius à pro-
prietate recesserunt illa, quæ per meta-
phoram ambo sunt dicta, nempe con-
strictum & colligatum: illud de denso
& duro, mō utroq; seorsum, mō in eo-
dē, ambobus repertis: hoc rursus de iis-
dem dicimus, nō tñ eadem metaphora.
Nam qm̄ omnia quæ colligata sunt, ea-
dem ad motū impedita sunt, ita nimis
nominarūt, & quæ ob siccitatē, frigus,
phlegmonē, scirrhum, tensionē, repleti-
onē, aut pondus, ægre mouent. Eandē
ob causam, & cōtrariis horū nominib⁹,
in contrariis affectibus utunt: remitti,
aut resolui, aut laxari, dicētes. Oportet
aut nō nominū inspicere numex, sed af-
fectuū genera duplicia in totū esse exis-
timare: Alterū qđ i similaribus ipsis ob-
seruat, de quo molle durū ue diciť: Alte-
rū qđ in instrumētalibus meatuū rōne
cōsistit, quod densum esse, uel rag dici-
tur, hi nanq; corporum ipsorum pro-

prii affectus sunt. Accersiti uero & (ut ita dicam) temporarii, quod aliàs meas
 rus ipsi, superuacuo humore implen-
 tur, aliàs sunt mundi, & modo paten-
 tes, modo conuiuentes. Verum de his
 affectibus in sequētibz libris agemus.
 Nunc ad propositum redeūdum, ac pri-
 mum clarius adhuc de frīctione ipsa dif-
 ferendum. Nempe quod hæc ipsa in-
 terdum per se corporibus nostris com-
 modum affert: interdum iis quæ com-
 modum afferunt, ad eum sane modum
 subministrat, quem Hippocrates de de-
 ligando tradidit, his uerbis: Deligatio
 ptim ipsa sanat, partim sanantibus sub-
 seruit. Ipsius igitur frīctionis effectus
 sunt, & quod rara densat, & mollia du-
 rat, dura uero hæc esse omnino postu-
 lat: præterea quod dura mollit, & den-
 sa laxat, hæc contrà mollis sit oportet.
 Pari modo & quæ carnis augendæ mi-
 nuendæ ue causa suscepta est, utraque
 per se utile aliquid corpori cōfert: quæ
 tamen ad exercendum corpora præpa-
 rat, item quæ post exercitationem ad-
 hibet, hæc exercitationibus subseruiūt.

Frictionē
 & corpori-
 b⁹ utilē ef-
 se, et his q̄
 corpori co-
 ducunt

Deligatio
 nis effect⁹

Que sit p̄-
paratoria
frictio, & q̄
apothera-
peutice.

Preparato-
rie frictio-
nis mod⁹

Illa modice calefaciendo, tenues meatus
recludens, & simul excrementa, quæ ca-
ro continet, fluxilia reddens, & solidas
emolliens: appellant autem hmōi fricti-
onē p̄paratoriam: Altera apotherapeu-
tice græce diciť, latine recuratoriam ad-
uerbum appelles: hæc cum plusculo o-
leo administrata, simul pinguitudinē hu-
meťat, & solidas emollit, & quæ in ha-
bitus meatibus continenť, euaporat: ue-
rum de hac pōst dicemus, cum de exer-
citatione egerimus. Sed præparatoria
frictio in optimi status natura, calefaciē-
di corporis causa suscepta, prout supra
traditum est, fiat mollis primū, mox ue-
ro exercitationem aggressuro dura, ita
nanq̄ maxime & mollire poterit, & ad
exercitationes excitare, & corporis na-
turam qualem ab initio accepit, serua-
re: quod si quid aberratum sit, ad durū
id potius spectet. Nam qui breues à mo-
do recessus sunt, hi cute tenus finienť,
nullo interiorē alterato. minus uero læ-
detur ipsa, si ad durum simul et densum
recessus à modo sint p̄pensi, quippe ita
iniuriæ minus opportuna fiet. Adeo si

trāspiratio per hmōi cutim facilis esset,
 densissimam eam durissimamq; efficere
 mus. Nunc qm̄ ad utrunq; munus pro-
 be esse cōparatam oportet, & excremē-
 ta quæ intus cōdunt p̄ halitū emittēda,
 & foris p̄p̄inquantium uiolentiam tole-
 randā; utilissimus sane fuerit medius in-
 ter utrunq; excessum modus. Qui si qñ
 fortasse non seruabitur, melior utiq; fue-
 rit, qui ad durius densiusq; pertinebit,
 quam q ad mollius laxiusq;. Nam tran-
 spirandi defectum, exercitio sarcire lice-
 bit; alterius uero affectus uitium, quod
 est ad externorū iniuriam oportunitas,
 neq; aliās corrigi facile potest: affertq;
 præterea coniunctum incommodū nō
 paruum, euaporato subinde non excre-
 mento modo, uerū etiam ipsius corporis
 nutrimento. Ergo in his differentiis
 quæ à qualitate sumunt, aberrare satius
 est, uersus eam quæ durior ē, quā eam
 quæ mollior. In iis quæ à quantitate du-
 cunt, in proposita saltem natura & æta-
 te, si quid delinquit, uersus id quod mi-
 nus est, id esto. Semper enim eius in p̄-
 senti disputatiōe meminisse oportet, au-

Durior en-
 ris disposi-
 tio, melior
 ea que mol-
 lior laxior
 est

h iii

De mensu-
ra frictio-
nis sermo
nem insti-
tuit

Aëris fri-
candū cor-
pus conti-
nentis tē-
peries qua-
lis.

gendi eiusmodi corpus, haudquaquam
siccandi, studium esse ppositum. Quas
uero corporū naturas, & quo modo af-
fectas, amplius fricandum sit, postea di-
cemus. Nunc ad ppositam materiam re-
uersi, de mensura ipsa frictionum aga-
mus, ad eundem modum quo paulo an-
tè, de qualitate egimus. Cōuenit autem
hoc loco, ut prius quàm mensuram de-
finio, alterius cuiusdam æstimandi mē-
tionem faciam, sine cuius notitia, mensu-
ram ipsam nec definiuisse recte licet, nec
nouisse. Est uero quod æstimandū cen-
seo, aëris qui fricandum corpus conti-
nebit temperies, quam utique in re ipsa
monstrare licet, explicare oratiōe aper-
te, ita ut interpretationis euidentiae ni-
hil desit, planè non licet, sed est prorsus
inexplicabilis: uerum si non adeo mul-
tum orationi de rei euidentia desit, ab-
unde fuerit. Præcedit uero hanc & alia
quædam consideratio: nempe quo an-
ni tempore, & in quonam orbis loco,
exercitandum, statuemus: duo enim ha-
ctenus de eo tantum definita sunt, cor-
poris status, & ætas. Vbinam autem aut

altus hactenus fuerit, aut exercitandus nunc sit, aut quo anni diei ue tempore, nihil sane constitutum est, quanquam pro harum certe cuiusque ratione, mediocritas frictionis est uarianda. Ergo ad ea quae hactenus statuta sunt, haec quoque definienda sunt, utique potestate inter initia operis iam tradita, non tamen interpretationis luce clare explicata. Dicens enim ueluti regulam quandam, omnium quae post dicenda erant, positurum me hominem eo corporis statu, de quo queri non possit, obiter nimirum etiam regionum hominis potestate definiui. Cum nec optimo temperamento, nec irreprehensibili omnino membrorum modulo, corpus ullum in iis regionibus quae a temperamenti modo recesserunt, gigni possit: sicuti tamen ratio docet, tamen experientia comonstrat. Quippe sicci, graciles, & ueluti torrefacti, in aestuosis tractibus homines fiunt: rursus frigidioris plagae incolae, in aequili temperamento uisunt: ut quibus exteriora frigeant, interiora atque in his uiscera, immodice caleant. Sane optimum corpus, de quo nunc sermo proponitur, ueluti Polycleti regula est:

In regione
intempera-
ta, non pos-
se irrepre-
hensibile na-
turam gigni

uide Phi-
lippi Bero

h iiii

or' ue domus fuerit, in calidiorē ilico su-
 dabit: in frigidiorē, neq; calefiet prorsus,
 nec molliet̃ unquam, nec floridum ru-
 borem ostendet, nec in tumorem attol-
 letur. Sunt nanq; duo hæc rubor & tu-
 mor in aëris temperie, & corporis sta-
 tu tēperato, mediæ frictionis notæ. Ve-
 luti em̃ si calidam infundas, primū qui-
 dem corpus intumescit, si largius infun-
 das, decūbit. Ideoq; & Hippocrates de
 iis aiebat: Primum quidem attollit̃, dein-
 de fit gracile, ita frictio q̃q; attollit̃ qui-
 dem primū, postea contrahit̃, ac molem
 deponit. His ergo qui carnis augendæ
 causa fricant̃, tunc plane finiēda frictio
 est, cum corpus & intumuit̃, & ad sum-
 mū fere tumorem peruenit. Qui aut̃ ad
 exercitandum iam præparat̃, his minis-
 me id tempus opperendum, sed longe
 prius desistendum à frictione est: potis-
 mum cum optimi temperamētī sunt, &
 ætate adhuc pueri. horum nanq; tū hu-
 midum corpus est, tum tenerū ac pau-
 cis frictionibus mollescens. Præparato-
 riæ uero frictionis meta finisq; est, ut so-
 lidæ partes molliant̃, humida soluant̃,

Rubor et
 tumor me-
 diæ frictio-
 nis notæ

Quatenus
 fricandi, qui
 causa augē
 de carnis
 fricant̃.

Frictio
 ei q̃ ad ex-
 ercitiū præ-
 parat̃

Præparato-
 riæ frictio-
 nis finis
 quis.

h v

corporis exigui meatus laxentur.

De numero
frictionum.

Signa me-
suræ exerci-
tandi cor-
poris.

Quæ causæ

Quis uero frictionū esse debeat nu-
merus, definire sane orōne non est. Cæ-
terum qui his præficitur, harum rerū
peritus, hic primo quidē die minus ex-
acta exquisitaq; coniectura utet; sequen-
ti uero die, ubi iam expientiam aliquam
adolescentis est adeptus, magis exactam
certamq; habebit. Quinetiam de exerci-
tatione ipsa, primo certe die mensuram
ad unguem definire non potest; sequen-
tibus deinceps omnino potest. Sunt igitur
hic quoq; notæ. Primo quidem die
cum adhortanti incitantiq; ad exercitan-
dum non perinde obsequitur, sed segni-
ores & minus tum frequentes, tum de-
centes, ac (ut semel dicam) minus ualen-
tes, tum colluctatoris sui apprehensus,
tū motus obit. Porro expedit neq; pau-
lo animosiores esse qui exercitatur, ut
lassis iam uiribus, etiam exercitari aue-
at; neq; ignauum, qui integris adhuc ui-
ribus, laborem tamen detractet. Est ue-
ro profecto talis nō corpore modo, sed
etiam animo, quem nunc educandū sus-
cepimus, Quandoquidem quibus frigi-

dus succus in uentre, aut in toto corpo
 ris habitu collectus est, hi segniores ad
 motionem sunt: pari modo & qui ple
 thorici, id est, qui succis æquabiliter se
 habentibus nimium abundant: & quos
 recens frigus afflixit, hi & ignaui sunt,
 & ad mouendum pigri. Iam his etiam
 magis ita sunt affecti, quicunque natu
 ra frigidiores sunt: sicuti etiam his ipsis
 longe magis, quorum frigiditati etiam
 humor est adiunctus. hi nanque quan
 titatis exercitandi notas corrumpunt:
 sicuti è diuerso qui calidiori tempera
 mento sunt, siue id ppriæ naturæ spon
 te eueniat, siue ab accersito quopiam af
 fectu: hi & animosi sunt, & certaminis
 auidi, & ad actionem plus quàm expe
 dit prompti. At quibus nec corpus cali
 dius frigidius'ue est, nec animus omni
 no iacens, ac demissus, aut cōtentionis,
 gloriæ'ue præcupidus, & ad actionem
 p̄ceps, his modi exercitationū, indicia
 integra manent, illæsaq; seruant: & pri
 mo statim die, & multo magis pcedēte
 tempore. Si em̄ quid in̄ initia suffugit,
 id experiētia ipsa edoctum, ad exactam

segnioris
motus

plethorici
qui

Uelociore
motus que
efficiant

modus ex
exercitatio-
num

Optima
corpi na-
tura quesit

notitiam pueniet: Non aliter & sibi mo-
dus ad certam coniecturam perducitur,
qui tñ ab initio definiri nullo pacto po-
test: uerum quotidiana experiētia, cum
recordatione quantitatis, tum cibi, tum
exercitationum, eo etiam qui huic præ-
ficiť, nihil non sollicite obseruante, sed
semper ut tantum ciborum post tantam
exercitationem concoxit, recordante, p-
pemodum ad exactam scientiam, intel-
lectum tempore perducit. Hęc igit o-
mnia etiam deficientibus ab optimo sta-
tibus, communia sunt: de quibus agere
nondum statuimus. Cæterum optima
natura, quæ híc nobis est proposita, mē-
suras omniũ manifestas obtinet: ut quæ
nec animi moribus, nec corporis intem-
perie, dictorum quicquam obturbet im-
mutet ue: sed frictionis, exercitationis,
ciborum, ac somni mensuras aperte in-
dicet, ac tum primũ quodlibet horũ res-
piciat, cum eius ultra non egeat. Quare
fuerit hoc quoq; ei, qui tali corpori præ-
ficitur, nō minimus modi index. Dico
autem ipsam ad singula quæ agi debent
alacritatem, ceu materia ipsa in optimo

corporis statu, modum sibi met præscribente. Etenim qui optima natura sunt, & iam ad exercitationem frictione præparant, tum demum ad exercitandum prædibunt, cum toto iam corpore abunde emolliti excalecti sunt. Exercitando quoque tum primum grauati mouebuntur, cum satis exercitati iam fuerint, iam a cibum primum abfistent, cum satis se impleuerint. Quare nullus in hoc homine metus est, ne quoniam aut iusto plus laboret, aut iusto plus cibis se ingurgitet, si naturæ suæ impetus sequatur. Quo fit ut neque prorsus peritissimum, sibi præfici is postulet: sicuti omnes (de quibus postea sermo erit) deterioris notæ homines. Quippe sanum corpus ipsum, sibi ipsi omnia inuenit, proprio naturæ suæ impetu directum: maxime si in his quæ ad animum pertinet, recte sit educatum. Nam multi in malis moribus à pueris educati, in desidra & intemperantia uiuentes, bonitatem naturæ corrumpunt: sicuti contra, nonnulli uitiosam corporis naturam sortiti, temperantia uitæ & appositis exercitiis, naturæ uitia mutarunt in melius.

Tps exercitadi ei q frictione ad ea pparat.

Nature bonitas quomodo corrumpatur. Vitiosa natura quomodo in melius mutatur.

De generi
bus exerci
tationum

Exercitati
ones tan
tum

Exercitati
ones & ope
ra

Sed de horum quidem siue exercitationibus, siue etiam opibus, sequens liber totus componitur. De iis qui optimo corporis statu sunt, & qui sanitatis tutori auscultabunt, in hoc libro agere statuimus: ac procedens quidem de his sermo, ad exercitationum mensuram usque est progressus: superest ergo, ut de generibus eius differamus. Genera exercitationum uoco luctam, pancration, pugillatum, cursum, & alia id genus: quorum alia tantum exercitationes sunt, alia non exercitationes solum, sed etiam opera. Exercitationes sunt, tum hæc ipsa quæ dicta modo sunt, tum præter hæc, quæ græce dicuntur τὸ πύλινον, τὸ ἐκπλετρίδιον, τὸ σκιαμαχεῖν, τὸ ἀκροχέρειον: atque hæc mox descriptione exponentur. Præterea saltus, disci iactus, tum coryco, folle, pila, uel per alteros, corpus fatigare. Exercitia simul & opera sunt, cum fodit quis, cum remigat, cum arat, cum uites putat, cum onus gestat, cum metit, cum equitat, cum armatus pugnat, cum iter facit, cum uenatur, cum piscatur, cum alia quæcunque homines uel opifices, uel

non opifices, in uita usus causa exercent, facit; seu domos ædificent, seu naues, seu ferrariam ærariam'ue factitent, seu aratra pangant, seu tale aliquid pacis belli'ue instrumentum fabricent. Horum autem plerisque est quando ueluti pro exercitatiōe tantū utare. Quippe triplex in uniuersum ipsorum usus est, cum interim operis tantū causa usurpentur, interim meditatiōis, sed quæ ad usum futuri sit operis: interim pro exercitatione tantū. Quippe ipse aliquando hyeme deprehensus in agro, tum ligna findere, tum hordeum in pila contundere ac deglubere, exercendi corporis causa sum coactus: quæ nimis agrestes quotidie p opere faciebant. De horum igitur ceu operis usu, in sequentibus, ceu exercitiōe nunc tractabimus. Nul lum namq; id genus exercitium, aut perpetuum diem obitur, aut alio tempore, quàm ante cibum. Seruari uero tū modū exercitatiōnū in his oportet, tū uocatam apotherapiam. Quod si etiam idonea frictiōe usus, ad ea quis accedet, iam oēs exercitatiōis numeros impleuerit.

Operū triplex usus

Sūma oba seruando rum in exercitiōib.

Artifer o-
mnis ab ar-
te quā tra-
ctat defle-
rum fortis
nomen

De iis igitur omnibus scientem esse cō-
uenit, eum qui sanitatis tuendæ officio
utetur, quem ὑγιδνός græce uocant: licet
cū eum (ut antè dictum est) aut sic græ-
ce, aut gymnasten, aut medicum uoces:
prima tamen appellatio maxime ppria
est, reliquæ per abusum. Nam si artifex
quisq̃, ab arte quam tractat deflexū for-
titur nomē, patet eum qui ὑγιδνός, id est
sanitatem tuendam profitetur, merito
ὑγιδνός appellandum: ita nimirum ut qui
γυμναστικός, id est exercitationi tantū præ-
est, gymnasten: & qui morbis medetur,
medicum. Quod si quis hūc ipsum uel
gymnasten, uel medicum, pro ὑγιδνός ap-
pellasse uolet, tum à parte totū, tum ue-
ro nec proprie nominabit: sed abusiue,
uel ambigue, uel quomodocunq̃ aliter
dixisse uelis, appellationem faciet. Huius
rei causa est, qđ cum una sit ars, quæ
corpori tuendo præsideat, unicum ei p-
prium nomen inditum non est. De qui-
bus omnibus huberius singulari libro
egimus, quē Thrasybulū inscripsimus.
At genera quidem exercitationū sunt,
ea quæ diximus. Qualitas uero seu disse-

Qualita-
tes exerci-
tationum

rentia (Nam & hanc quoque utroque modo appellare licet) uelocitas tarditasque mouendi sunt: præterea quod aliud robustum, aliud (ut ita dicam) imbecillum est: ad hæc uehementia & leuitas. Vtendi uero rationes, omnium prædictorum generum, una cum differentiis propriis huiusmodi sunt: Nam aut perpetuus motus est, aut interciscus: et si perpetuus, æqualis aut inæqualis: si interciscus, aut certo ordine, aut citra ordinem: hæc igitur utendi rationes ab ipso negotio capiuntur. Quæ uero ab his quæ extrinsecus sunt posita ducuntur, eiusmodi sunt: quod aut sub dio exercitatio fit, aut sub tecto, aut in mixta umbra, quam ὑποσυνμίγη Græci uocant. Itemque quod aut calens locus est, aut frigidus, aut media temperie: præterea aut plane siccus, aut humidus, aut medio modo attemperatus. Similiter illæ quoque utendæ exercitationum rationes quædam sunt, quæ cum puluere exiguo multo uel usurpentur. Item quæ cum oleo exiguo multo uel, aut etiam sine utroque administrantur. Quoniam ergo enumerata à nobis uniuersa sunt, quorum peritum esse

Qualitates
exercitationum
enumerat.

ut edierer
citationum
rationes.

Ordo tra-
crandorū

Omnis ex
ercitatiōis
comune au-
gmentū ca-
loris exci-
tare
Causa ca-
loris corpo-
rum nōrū.

Ita quid

oportet, qui sanitatem tuendam p̄fite-
ad ipsa nunc exercitatioū genera non
intempestiue redibimus: ac primū do-
cebimus, tū quid omnibus sit cōmune,
tū quid singulis p̄prium: hinc frictiōis
ipsius tempora definiemus. Ergo om̄is
exercitationis cōmune illud est, qđ ani-
mali ipsi ex ipso caloris augmentū exci-
tat. Quippe calefiūt corpora n̄ra & bal-
neis, & calidæ aquæ lauacris, & cum
p̄ calidiores tempestates insolamur, &
cum igni fouemur, & cum calidis medi-
camentis perfricamur. Cæteræ ab exter-
no est om̄is eiusmodi calor ascitus, nec
de p̄prio principio, sed aliunde accen-
sus: exercitando uero, insiti caloris au-
gmentū animalibus ex ipsorū corpori-
bus excitať. Atq; is om̄m exercitatioū
cōmunis effectus est, p̄prie tñ earū ef-
fectus nō est. Si mō & iratis, & pertur-
batis, & pudore affectis, naturalis etiam
calor augetur: quanq̄ ira haudquaq̄ au-
ctus, sed ueluti feruor est caloris in cor-
de. Itaq; etiam essentiam eius, uel p̄batif-
simi philosophorū talem esse affirmant:
quippe accessoriū iræ est, nō eius essen-

tia, ultiois appetētia. Verecundis autē au-
 get insitus calor, dum primū intro se re-
 cipit uniuersus: deinde postquam in al-
 to corporis est collectus, et ex ipso inibi
 congestu, & ex assiduo motu, incremē-
 tum capit. Non em̄ quiescit pudore affe-
 ctorum spiritus, sed tum ab interno, tū
 circa se, unā cū toto sanguine uarie cir-
 cumagitur, ita plane, ut spūs eorum qui
 perturbantur. Dicit autem in pgressu
 latius de omnibus eiusmodi animi affe-
 ctibus. Ad præsens em̄, ppter ea quod
 commune symptoma, tum hos ipsos af-
 fectus, tum exercitationes excipit: dum
 omnis exercitii communē esse natiui ca-
 loris auctum ostenderem, idq; de inter-
 no, & à se, non tamen solis exercitationi-
 bus inesse, sed pariter dictis modo affe-
 ctibus: coactus sum obiter & de his me-
 minisse. Iam singulas exercitationum
 seorsum persequi tempestiuum uideē,
 illo præsertim prius significato, quod
 in his quoq; complures differentiæ in-
 ueniantur. Quippe interim aliam par-
 tem aliud alio magis exercitiū fatigat:
 & quædam lente motis fiunt, quædam

Verecun-
 dis qñ insi-
 t' calor au-
 geatur

pudore af-
 fectorū spi-
 ritus ut p-
 turbatorū
 in cōtinuo
 motu.

Exercita-
 tionū com-
 plures dif-
 ferentiæ

Ualēs ex:
exercitatio

Catholica
robustariū
exercitati-
onum

ocysſime agitatīs, & quædam robore ac
nīxu adhibitis, quædam ſine his: ad hæc
quædam cum robore pariter & celerita-
te, quædam languidæ. At quod uiolen-
ter quidē ſine uelocitate exerceſ, *εὐτονορ*,
id eſt ualens, uoco: qđ uiolēter & cum
celeritate, *σφοδρῶρ*, id eſt uehemens. Vio-
lenter aut̃ robuſtē ue dicere, nihil refe-
rat. Fodere ergo, ualens robuſtaq; ex-
ercitatio eſt. Simili modo & ſi quis qua-
tuor ſimul equos habenis coerceat, im-
penſe robuſta exercitatio eſt, non tñ ce-
leris. Tum ſi quis maximo onere ſubla-
to, aut eodem loco maneat, aut paululū
pcedat. Iam accliuis inambulatio, huius
quoq; generis eſt: Attollunt̃ em̃ eo mo-
tus genere, & ueluti onus ſuſtinētur ab
iis quæ primū mouent̃, reliqua corpo-
ris membra uniuerſa. Præterea ſi quis p
funem manibus apprehēſum, ſcandat:
ſicuti in palæſtra pueros exercent, qui
eos ad robur præparant. Quinetiam ſi
quis fune arrepto, aut etiam pertica, ſub-
limis ex ea pendeat, ac diu teneat, robu-
ſtum iſ ualidumq; laborem exercet, cī-
tra tamen celeritatem. Ita uero & ſi quis

manibus in pugnū reductis, iisdem pla-
tis, uel in altum sublati, diutissime eo-
dem habitu consistat. Quod si adhibitū
quenpiam deducere sibi manus iubeat,
nec tamen ipse remittat, uel impensius
hic tum musculos omnes, tum neruos ad
robur comparat, ut quorum maxime p-
pria sunt, omnia id genus exercitia. Idq;
multo certe magis fiet, si qs summis ma-
nibus, utraq; seorsum apprehenso pon-
dere (cuiusmodi sunt qui in palæstra al-
tēres dicunt) porrectis his, aut in subli-
me erectis eodem habitu persistat. Iam
si etiam cuipiam iusseris ut te uiolenter
detrahat inflectatq;, dum ipse nō mani-
bus modo, uer̃ etiam cruribus spinaq;
cōstans, inflexusq; resistas, non leue ad
membroꝝ robur exercitationem obie-
ris. Sane hoc genere Milonē ipsum ex-
ercitasse se ferunt, dum aliās conuellere
se mouereq; de loco uolenti permitte-
ret. uer̃ hæc crurū maxime exercitatio
fuerit: aliās, utiq; si manus exercitandas
curabat, pugnum aperire iuberet. Idem
(ut aiunt) malū punicum, aut tale quip-
piam manibus complexus, auferēdum

Milonis
Crotonien-
sis exerci-
tatio,

cuius præbebat. Hæc igitur exercitia,
 maximè roboris tum ostentatione, tum
 exercitationem continent. Robur autem
 partium, tum exercet, tum uero firmat,
 si quis alterum complexus medium, aut
 etiam ipse medio comprehensus, mani-
 bus digitisque pectinatim iunctis, aut quæ
 complectitur absoluerè se iubeat, aut ipse
 se à complectente soluat. Ita etiam & si
 quis alterum qui uersus ipsum se incli-
 net, à latere aggressus, illa manibus com-
 plexus, ceu onus aliquod sublatum in-
 uicem protendat, reducatque: ac magis si
 dum gestat, ipse nutu renutuque corpo-
 ris utatur: sic namque spinam uniuersam ad
 robur comparauerit. Aequè uero qui pes-
 toribus ex aduerso innixi, magno se co-
 natu inuicem retrudunt. Etiam qui à cer-
 uicibus pendentes, deorsum trahunt, ad
 robur præparant. Cæterum talia omnia
 exerceri citra palæstram, aut copiosum
 puluerem queunt, quocunque conculcas-
 to loco, erectis ac stantibus. Quæ uero
 luctantes inter se moliuntur, cum robo-
 ri augendo student, hæc aut puluerem al-
 tum, aut palæstram desiderant. Ea sunt

Quæ exer-
 citationes
 puluerem,
 aut palæ-
 stram desi-
 derant

eiusmodi, cum uterque luctantium am-
 bobus cruribus alter & alterius crus com-
 plectitur, deinde manibus inter se colla-
 tis, altera ceruici uolēter incumbat, uti
 q; quæ ē regione impediti cruris est, al-
 tera brachio. Licebit & circa summū ca-
 put manibus iniectis, uolenter retror-
 sum se agat ac reuellat. Eiusmodi lucta
 utriusq; luctatoris robur exercet, quem
 admodū et ea quæ altero alter & cruribus
 cingente, uel ambo per ambo mittēte,
 fiunt; nam hæc quoq; utrūq; ad robur
 præparant. Infinitæ aliæ eiusmodi robu-
 stæ exercitatiōes in palæstra sunt; quorū
 nimis omniū peritiam usumq; pædo-
 triba callet. Ipse sane sic à gymnaste di-
 uersus, ut à medico coquus: qđ ipsum
 quoq; ad perpensionem æstimationēq;
 se offert. At dictum quidem iam de hoc
 est in eo libro qui Thrasylbulus inscri-
 bitur; cæterum dicemus & nunc quod
 satis ad præsentem sit disputationem:
 uerum si prius exercitationum uarie-
 rates absoluero, quarum quæ robustæ
 sunt, quasq; eutonus Græci uocant, di-
 ctæ iam sunt, Superest ut de iis dicamus,

Pædotribas
 Gymna-
 stes
 Medicus.
 Coquus.

Catalogus
celorum ex
ercitatio
num

quæ celeritate peraguntur, citraque robur
& uiolentiam. Id genus sunt cursus, &
umbratilis armorum meditatio, & cum
duo summis manibus cōcertant ἀκροχρῆ-
στισμονες Græci uocāt, tum quæ per cory-
cum, & pilam exercitatio fit, utique cum
à distantibus & currentibus administra-
tur. Eius generis est & quod ἐκπλεθρίζου
Græci dicunt, & quod πιτυλίζου. Est au-
tem ἐκπλεθρίζου cum in plethro, id est
in sexta pte stadii quis prorsum retror-
sumque uicissim, idque sæpe in utranque par-
tem sine flexu cursitans, unoquoque cur-
su breue quiddam de spatio demit, quo
ad denique in unico gressu constiterit.
πιτυλίζου uero, si quis summis pedibus
ingrediens, tensas in sublime manus, hanc
antrorsum, illam retrorsum celerrime mo-
ueat. Hoc uero exercitamento maxime
ante parietem stantes uti solent: quo si quā
abberrent, facile pariete apprehenso erigan-
tur: sed sic exercitatorum, ut error ma-
gis latet, ita exercitium ipsum fit imbe-
cillius. Celeres uero motus sunt, citra ta-
men uiolentiam, & qui in palæstra edū-
tur circumuolutis humi nobis, uel solis

Celerum mo-
tionum tri-
plex diffe-
rentia

uel cum aliis. Licet autē & erectis, tum
 circumactis, ac uelociter prope astantem
 mutantibus, celerem exercitationē per-
 agere. Potest & solis cruribus, idq; ere-
 ctus, ac uno loco cōsistens, celeriter ex-
 erceri, subinde quidem retro tantum re-
 filiens, interim uero crurum utrunq; ui-
 cibus referens. Quin & per manus exer-
 citatione celeri, tantundem ualente, uti
 datur: idq; citra ullos altēres, utiq; si fre-
 quentiā celeritatēq; motus earum, im-
 pense incumbas, siue has ī pugnum du-
 ctas, siue explicatas mauis. At eiusmodi
 quidem celeris exercitatio est, in quibus
 dixi speciebus comprehensam. Reli-
 quum est ut ad uehemētem ueniamus:
 Ea uero sicuti prædictum iam est, ex ro-
 busta celeriq; cōposita est: Qñ quas ro-
 bustas diximus, iis omnibus ut uehemē-
 tibus uti licet, motus modo celeritatem
 adiicias. Non in postremis uero uehe-
 mentes hæ sunt, fodere, discum mittere,
 saltare, idq; continuato sine intermis-
 sione opere: Similiter graue quoduis te-
 lum iaculari, continuatis sibi quamma-
 xime iactib⁹, aut graui armatura rectū,

Uehemen-
 tium exer-
 citationum
 catalogus

Qñ robu-
 stis exerci-
 tationibus
 ut uehemē-
 tibus uti li-
 cet.

Affidue in
terciseque
exercitatio-
num diffe-
rentia

Quas par-
tes corporis
singula ex-
ercitatio-
ni genera
exerceant.

celeriter agitari: & qui aliquo quidem
talium exercentur, intermittere paulu-
lum solent. Atque hoc loco inter affidu-
am interpellatamque exercitationem, dif-
ferentiam noscas licet: quas enim modo
retulimus, uniuersae morula interposi-
ta magis usurpari solent: ac potissimum
quae labores operaque sunt, nedum exer-
citia, ut fossio, & remigatio. Quae uero
remissiores exercitationes sunt, eae sine
interposita quiete magis fiunt, ueluti con-
tinuatus diu cursus, quem Graeci doli-
chon uocant, & iter facere. Hae igitur
omnia exercitationum genera sunt, quae
& modo dictas differentias habent, & su-
pra has quod alia lumbos magis, quam
brachia cruraue exercet, alia spinam to-
tam, aut pulmonem tantum, aut thora-
cem tantum. Quippe itatio cursusque cru-
rum exercitationes sunt, acrochirismi &
sciamachiae, brachiorum ac manuum pro-
pria. Lumborum autem, affidue se incli-
nare, ac rursus reuocare, idque aut pon-
dus aliquod a terra tollentem, aut affidue
in manibus sustinentem. Sunt & qui de-
positis ante se alteribus, ulnae interual-

lo distantibus, postea medii ipsi stantes, inclinant se atque attollunt, dextera quidem, eum qui ad sinistram iacet, sinistra, quae ad dextram, tunc rursus utrumque in suum locum referunt: atque hoc identidem deinceps faciunt, iisdem uestigiis insistentes. Hic uero motus transversas spinæ partes magis exercet, sicuti prior ille rectas. Thoracis uero & pulmonis, maximæ respirationes propriæ exercitationes sunt. Maxima uero uox, supra iam dicta, uocis quoque instrumenta omnia permouet, quorum enumeratio in his quæ de uoce edidimus, habet. Quoniam autem huc producti sumus, non alienum sit de omnibus animalis partibus tradere, & quæ motus euidenter, & quæ leues & obscuros obtineant, quæ rursus à se moueantur, quæque ab aliis. Quippe eiusmodi discretio, non paruum commoditatem gymnastæ afferet, ad omnia animalis membra mouenda, aliàs à se & propria uirtute, aliàs ab aliis & per alienam. Quæcunque enim uoluntate suscipiuntur actiones, hæ musculorum neruorumque, & quos aliqui tendones, Græci tenontas uocant, propriæ sunt.

Quæ partes
animalis cui
dantes, quæ
obscuros
meatus ha-
beant
Item quæ
a se mouen-
tur, quæ ab
aliis

Motus nō
voluntate
suscepti du-
plices gñe

Cordis et
arteriarū
motus nun-
q̃ intermit-
tuntur

Mutandi
pulsus qua-
tuor cause
pncipales.

Eadem tamen si maiore vi & celeritate fiunt, primum quidem & maxime dictas iam partes, ex accidenti uero, etiam arterias exercēt: cum prædictis uero ossa, uenæ, carnes, ligamenta, et cæteræ omnes animalis partes unā mouent. Reliquorū uero motuum, qui in animalium corporibus noscunt, quicumq; non cōmuni uolūtate suscipiunt, sed uel naturales sunt, uel pro animi affectibus eduntur, duplices hi genere sunt: alii em̃ cordis & arteriarum, alii uenarum & iocineris, actiōes sunt: atq; horum quidem primū & maxime, secūdo loco reliquarum omnium partium. Quoniam quatuor naturalibus facultatibus, omnes gubernant: at arteriarum quidē cordisq; motus, nunquam sane omnino intermittit: cæterum magnitudine, paruitate, uelocitate, tarditate, & uehementia, uarie intēdit atq; remittit: idq; multis ex causis, quas omnes in opusculo quod de pulsu suo causis conscripsimus, percensui. Nunc summa tantū capita delibasse satis erit. Vna igit̃ mutandi pulsus causa est, naturalis caloris auctio, diminutioq; al

tera causa est, quæ ex animalis spūs muta-
 tata quantitate spectatur: tertia quæ ex
 firmitate infirmitatēq; naturalis uirtu-
 tis accipit: quarta, quæ ex instrumenti
 ipsius malo affectu æstimat. Verum de
 hac differere, nō est huius loci. Iam em̄
 ægrotet animal necesse est, in eiusmodi
 affectibus, cum reliquæ oēs pulsus mu-
 tationes, etiam in sanis spectent. Quæ
 igit ex aucto diminutoq; naturali calo-
 re mutatio orit̄, ea p̄ anni tempore, nu-
 trimento, potione, balneo, frictione, so-
 mno & uigilia, itemq; animi affectibus,
 & actionibus uoluntate susceptis, inci-
 dit. Quæ uero ex animalis spūs alterati-
 one nascit̄, ea pro motus qui uoluntate,
 consilioq; initur (κατ' ὄρμην græce uo-
 cant) differētis uariat. Quæ ex uirium
 firmitate infirmitatēq; oritur, pro sub-
 stantiæ ipsius cordis, & arteriarum, bo-
 no contrariōue temperamento contin-
 git. Porro uenarum opus, unā cum aliis uenarum o-
 pus vñ va-
 rietur.
 instrumentis uniuersis, quæcunq; natu-
 ra ad alimenti dispensationem excogita-
 uit, pro cibo potioneq; tum uero pro
 distributionis in corpus, & concoctio-

Motus nō
actiōes tri
plices sunt

nis, & nutricationis ratione, uariaf. Hu
ius uero mutationis, arteriæ quoq; par
ticipes sunt. Qui uero motus, actiōes
non sunt, horum triplex diuersitas in
telligitur: Alii nanq; animantibus ex se
ipsis insunt: alii extrinsecus adueniunt,
alios medicamenta proritant. Et ex se q
dem animalibus insunt, hi quos añ me
morauī: extrinsecus uero accedūt, qui
nauigando, equitando, aut gestando si
ue uehiculo, siue lectulo pendente, siue
cunis agitatis præstantur, siue per nutri
cum ulnas, ut infantibus. extrinsecus p
terea aduenientium, & frictio sit. Non
nulli tamen motus mixti plane sunt, ue
luti equitatio. Non enim ut in uehicu
lis, præsertim ī quibus stratus quiescas,
ita etiam cum equo infideas accidit, ut a
gestante tantū agiteris, ipse nihil agas.
Quin spinā erectam sustinere, tū utrisq;
que feminibus equi costis firmiter hæ
rere, & crura extendere oportet, etiam
antē prospicere, in quo non modo uis
sus, sed etiam collum laborat. Præcipue
tamen uiscera hoc genere agitantur, por

rō ea salientibus quoque æque dīmo-
 uentur: uerum iis qui uehículo gestan-
 tur nō æque. Quare si quis uiscera quæ Qui mor-
uiscera cō-
cutiant
 sub septo sunt, mouere uiolentius ue-
 lit, & prædictos labores adeat, & præ-
 terea ad frīctionem quæ per circumiē-
 ctam fasciam administrat, accedat. Sta-
 tuatur autem oportet, is qui fricat à ter-
 go, qui modo in dextram, modo in si-
 nistram manus iniiciat, acclinante ap-
 primenteq; has ipsas partes ipso qui fri-
 catur. Sane concutiunt nōnihil ea quæ
 sub septo uiscera sunt, & maximæ tum
 respirationes, tum uoces, pari modo ef-
 flatus, & qui per se fiunt, & qui cum co-
 hibito compressoq; spiritu, tum in tibia-
 rum sono, tum uoce adhibentur. Iam Spūs co-
hibitio ex-
ercitio que-
dā muscu-
lorum est.
 ipsa spiritus cohibitio, exercitatio quæ-
 dam musculorum est: non minus cer-
 te eorum qui in abdomine, quàm qui
 in thorace insunt. Vex de hac post age-
 tur: utpote quæ supra alia quæ mō re-
 tulimus commoda, etiam aliam grati-
 am nō leuem præstat: cuius nimig; cau-
 sa ad finē eam exercitatiōis adhibemus.

Qui motus
partibus ani-
malium acce-
dentes ipsa-
rum actio-
nes sunt, qui
non

Verum ad propositum redeundum, nempe quod non pauci ex iis motibus, qui partibus animalium accedunt, nec parvum ipsarum actiones sunt, nec earum actiones sequuntur, sed ab aliis et per alia perficiuntur: ueluti in uehentibus, nauigantibus, perfricandis, purgandisque per medicamenta, tum uomitoria, tum aluum ducentia, fit. Verum eiusmodi motus, huius de tuenda sanitate artis non est. Reliqui omnes, & potissimum ii qui ex frictione fiunt, in primis necessarii cognitui huius artis praesidi sunt, quippe ad cuius professionem spectat, omnium motuum vires nouisse, sicuti (reor) ad opifices ipsos spectat, singulos particulares motus nosse. Hi nanque uarietate quae in materia est, norunt: gymnastes uirtutis singulorum scientiam habet. Etenim si quis me iubeat ut hoplomachicos, id est armorum meditationis motus, uel alium doceam, uel ipse concinne peragam: sane unumquemlibet eorum obire commode nequeam. At si cui me hoplomachicorum cum agit, adhibeas, non modo quam uim obtineat actionum quaelibet, sed etiam

Sanitatis
tuende pro-
fessor, om-
nium motuum
vires no-
scet

Hoplomachia quid.

quam maxime partem exercitet, omnibus illis certius norim. imò uero (si uerum ingenue fateri oportet) hoplomachicus nullius earum uim reddat. Qui exercitationum artem probe callet, is oēs no-
uerit, singulas ad certos referens fines. Nanq; aut uiolentæ quædam sunt, gra-
uesq; ac robustæ, aut leues, celeres, & cō-
citæ, aut pariter uiolentæ & celeres. Exercita-
tionum di-
uersitas,
Has igit obiter dum agi cōspicit, statim
uisas facile dignoscit, atq; hoc amplius,
quænam crura, brachia, uel thoracem,
actio exerceat, quæ lumbos, caput, spi-
nam, uel uentrē, quæ demū aliam quā-
uis partē egregie præter cætera fatiget.
Hoplomachicus enim apte numeroseq;
motus paget, celeres fortasse, robustos,
ac graues. cæterum qd densent aut ema-
cient eiusmodi motus, parum nouerit.
pari modo nec quod carnem augment &
rarefaciūt, motus tardi. Iam idem robu-
ste simul & tarde & grauiter mouebit,
nec tamē quod istiusmodi motibus cor-
pori robur & grauitatem acquirit, intel-
ligit. Aurigandi quoq; peritus, oēs mo-
tus particulares numerosse apteq;, & ad Aurigan-
di perit' cō-
modissime

k

ad vsum o-
mnes expli-
cabit motus,
et si oim vir-
tutes igno-
ret.

usum cōmodissime explicabit: sed qui
horum corpus emacient, aut carne im-
pleant, robustum, uegetum, molle, du-
rum, densum, rarum ue efficiant, omni
no ignorat. Ita & qui pila exercere insti-
tuit, (sphaericum uocant) omnē pilæ ia-
ctum, exceptumq; callet, minime tamē
quem corpori affectum ii comparent,
nouit. Pædotriba quoq; quicquid in pa-
læstra motuum geritur, pernouit: quid
quisq; motus efficere queat, ignorat. Et
(ut semel dicam) omnes homines artifi-
ces iuxta inertesq; quos corpore mo-
tus exercent, eorum ignorant uires: sal-
tatores, nautæ, fabri, tum materiarii tū
ferrarii, piscatores, agricolæ, ædificato-
res, futores, omnes deniq; qui quiduis
moliunt. At gymnastes ex iis quæ antè
retuli principiis, cuiusuis actiōis, etiam
eius quam nunc primū, nec antè cōspe-
xit, uim tenebit: ueluti statim saltantiū
præuegeri motus, in quibus nimirum
quammaxime saliunt, ac celerrime cir-
cumacti uertunt, & genu prius posito
mox emicant, & crura tum attrahūt, tū
maxime diuaricant, & summatim in q.

Gymna-
stes cuius-
uis motus
actionisue
effectus no-
scet

bus ocysſime mouent, gracile, muſcu-
loſum, duꝝ, compactum, præterea ue-
getum corpus reddunt. At remiſſi, tar-
di, & languidi motus, non ſolũ nõ eiuf-
modi corpus, quale nũc diximus faciũt;
ſed contrà, ſi natura muſculoſum & ue-
getũ ſit, diuerſam oĩno affectionẽ indu-
cunt. Quod igit̃ mox diximus, pædotri-
bam ita eſſe gymnæſtæ miniſtrũ, ut me-
dici coquum; id nunc quoq; oĩſum eſt.
Quippe coquus betam, lentẽ, aut ptifa-
nam, aliàs alia rōne præparat, nec tñ qđ
p̃parauit, quam uim obtineat intelligit,
aut quænam præparandi ratio cenſen-
da ſit optima; At medicus nihil horum,
ita ut coquus, parare eſt potis; uerum
quicquid præparatum ſit, eius uires p-
bẽ callet. Ergo gymnæſtes propoſiti no-
bis aduleſcẽtis, utiq; qui optimum cor-
poris ſtatum eſt ſortitus, omnium qui-
dem exercitationum uires pernoui; de-
ligit uero ex omni genere quod mode-
ratum mediumq; inter utrũq; exceſſum
eſt. Nam neque celeris, tardæ' ue exerci-
tationis, optimus ſtatus eget, ſed plane
mediocris ac mediæ; nec ruruſ uiolẽtæ

Gymnæ-
ſtes ex omi
genere qđ
mediũ mo-
deratiũ eſt
deligit.

Optimum
corpiſ ſta-
tum ſerua-
re non alte-
rare cōue-
nit.

et uehementis, nec remiſſæ & languida. imò in his quoq; mediocre optimū eſt, qñ nō alterare, ſed plane ſeruare optimū corporis ſtatum conuenit. Siue igiſ armis eiufmodi aduleſcentem exercitare gymnafteſ uelit, peritiſſimo totiꝝ uſ meditationis armorꝝ aſcito, cum oēs ſibi promere actiōes iubebit, mox ipſe eliget, ac diſcernet imperabitq; quibus earū ſæpe, quibus raro, quibus medio- criter, quibus aut nūquam, aut ſemper exercitari eum uelit. quippe quem late- re non poteſt, quæ quodq; membrū ex- exercitatio magis agitet, quæ ue cuiuſq; exercitationis qualitas, facultas ue ſit. Si ue folli pilæ ue exercitare ſtudet, hic quo- q; ruruſ, tum genus, tum qualitātē, tū modum actionis inueniet, ipſo follis pi- læ ue perito, ꝑ miniſtro adhibito, quo illi oēm eiꝝ generis actionū materiā indicet. Nam ipſius propriæ cuiuſq; ar- tiſ materiæ, gymnafteſ qua gymnafteſ, omnino eſt ignaruſ. uerum ubi ſemel inſpexit, non ſolum qualitātē, ſed etiam uim eiꝝ protinuſ intelligit. Quamplu- rimos enim ipſi, ex iis quibus imbecilliſ

ores quædam corporis particulæ erant,
unde crebris in his urgebantur morbis,
unius gymnasticæ ope restituiimus: ne-
que tamen omnes propriis exercitationibus,
sed siue quis saltator erat, siue hoploma-
chicus, siue pancratiastes, siue luctator,
siue alio quouis genere exercitatus, ius-
so eo magisterii sui motus coram pme-
re, mox appositissimis unâ cum tempo-
re & modo delectis. Verum de corre-
ctione id genus, procedente tractatu age-
mus: ea scilicet operis parte, in qua de ui-
tiosis corporum statibus disceptabitur.
nunc optime cõparato corpori, suum sta-
tû tueri proposuimus. Porro huic ex omni
genere mediocritas adhibenda est, fricti-
one, exercitatiõe, balneo, cibo, somno,
ita ut nec durior illi, nec mollior habi-
tus corporis reddat. quippe hic, ab ex-
trinsecus imminentibus facile offendit:
ille, corporis inhihet auctum. Præterea
nec densior, ne uidelicet in carne excre-
mentorū aliquid hæreat: nec rarior, ne
quod est salubre, effluat. Simili modo (si
quidem optimo habitu erat) nec solito
gracilior, nec crassior: cum cõstat graci-

Optimo
corpis sta-
tû adhibē-
da medio-
critas ex o-
mini gñe.

k iii

Crassitudo
et gracili-
tas corpo-
rum, quib⁹
malis sint
obnoxie

Quomō in
omni sani-
tatis mate-
ria seruan-
da sit medi-
ocritas

Aegimius:

lilitatem externis iniuriis: crassitudinem,
iis quæ interne ab ipso corpore pueni-
unt, esse obnoxiam. Pari modo neq; ca-
lidius, frigidius, siccus, uel humidus,
efficere eiusmodi corpus expedit: siquĩ
dem inculpato temperamēto erat. Vñ
igĩt est, quod in ita se habente corpore
est spectandum, nempe in omni tuēda
sanitatis materia, quod conueniens me-
diocreq; est: porro id est inter utrunq;
excessum, plane medium. quemadmo-
dum autem huius maxime sis compos,
suprà iam dictum est. Cæterq; de iis quæ
maxime necessaria sunt, uel sæpius me-
minisse nō sit profecto inutile. Prima er-
go dies crassiores coniecturam præbe-
bit: secunda uero, tertia, quarta, & reli-
quarum quælibet, pro rōne magis exa-
ctam: quippe in prima die, omnia tibi p
dictis iam scopis sunt peragenda. Exuat
se (sicut Aegimius præcepit) ubi in lo-
tio, iam perfecta concoctio cernit: mox
frictionis ratio huc spectet, ut membra
molliant. Docebit id, tum floridus co-
lor, qui in summa cute residebit: tum ar-
tuum flexibilitas habilitasq; ad omnem

motum. Post hæc exerciteſ, dum & corpus intumescit, & color illi floridus apparet, & motus prompte, æquabiliter, & concinne edit. inter hæc uero, sudorem cum calido uapore mixtū, cernes.

Inhibenda uero exercitatio tum primū est, cum aliquod horum fuerit mutātū. Inhibēde
exercitatio
nis tps & si
sna

Quippe si contractior paulò corporis moles uidebit, desistendum ilico est: si cū ultra quid pergat, etiam boni succi non nihil educetur: atque ita tum gracilius corpus fiet, tum aridius, atque ad incrementum minus habile. Non minus profecto & si coloris gratia uanescat, cessandum est: quando si exercitationem continues, frigidum corpus efficies, et nimium exhauries. Iam motuum alacritas, æquabilitas, uel concinnitas, si remitti quippiam collabi que cernitur, utique statim desinere conueniet. Itidem si in sudore accadat ulla qualitatis eius, quantitatisue mutatio: quippe quem & copiosum magis, & magis incalens tem edi par est, prout motibus uehementiæ plus accesserit. Cum igit is aut minor intelligitur, aut frigidior, tū sci-

as digeri, exhauririq; corpus: p̄tereare
 frigerari ac siccarī plus iusto. Quo ma-
 gis sollicite attēdendū exercitando cor-
 porī est, ut cum dictarum iam notarum
 quælibet apparet, protinus cesset. Nec
 tñ protinus lauatum ablegandū est: sed
 summam exercitatiōis intētione, quam
 ἀκμήν græce uocāt, remittere sistereq; iu-
 bebit. Qd si ilia, cohibēdo anhelitu, im-
 plere uelit, perfundi oleo, atq; apothera-
 pia uti deinceps debebit. Porro ea cuius
 modi res sit, simul qui sint ī ea scopi, &
 quæ mensura: præterea quibus absolua-
 tur tum motibus, tum frictionibus, se-
 quēti libro monstrabit. Præsentem em̄
 utpote satis uerboꝝ habētem, iam com-
 mode uideor finiturus: si mō illud unū
 adiecero, lauacrum quod omnino me-
 dio temperamento sit, ad propositam
 ætatem naturamq; esse eligendum. Pro-
 positū nanq; est (si recte meminimus)
 tertium à natiuitate septennium, id est
 quod inter quartumdecimum ac unum
 & uicesimū annos interuenit. Quo uti-
 q; frigida lauari adulescentem adhuc no-
 lim, ne incremento eius cui plurimū est

Qñ adule-
 scens frigi-
 da lauād?

consulendum, sit in mora. Vbi uero iustam magnitudinem impleuit, etiam de frigida lauatione aliquid dispiciemus. Simili rōne & de exercitationibus quæ in puluere obeunt, exquisitius in sequenti sermōe agemus. In præsenti, illud nouisse satis erit, ne puluere quidem huic opus esse: modo illi in qua exercitabitur domus, ad eum modum quæ inter initia præcepimus, præparata sit. Verum si calidior sit, tū puluere utendum: at eo si uteſ, omnino erit lauandum: sin non uteſ, liceat & illotum dimittere, præsertim hyeme. Post hæc uero, & quæ ad cibum, potionem, somnum, ambulationemq; ptinent, coniectanda huic sunt, qui adulescenti præficiſ: & in sequentibus à nobis dicenſ. Verum fieri nō potest, ut modi horum primo saltem die, ratio illi exacta constet: secundo, ubi exploratum habuerit, quō post quot exercitationes nutritus adulescens sit: si propriū naturæ habitus prorsus seruare uiderit, eodem seruato modo, tum nutrit et adulescētem, tum exercitabit. Sin nō seruauerit, quacunq; rōne à pristino ha-

An adulescens ex
citatioibus
que in pul
uere obeū
tur traden
dus sit

bitu est lapsus, reducere eū mutata men-
sura tentabit. Itaq; facere non desister,
quoad in singulis peragendis exactum
modum definierit. Quot uero, &
qui sint præter naturam la-
psus, ac quemadmodū
quēlibet tum agno-
scere, tū repa-
rare con-
ueniat, in sequenti opere docebit.



GALENI DE SANI

tate tuenda, liber tertius.

Varie me-
dicorū gy-
mnastarū
q; de hūa-
nis corpo-
rib; senten-
tiæ.



Edicorum gymnasta-
rumq; q de sanitate tu-
enda prodiderunt, alii
omnium hominū com-
munia præcepta tradi-
derūt, nihil usquam co-
gitantes de corporum nostrorū per spe-
cies differentia: aliis dissidēre int̄ se cor-
pora nostra non paruo discrimine pla-
cuit: eorum tamen differētias, ceu com-

prehendi plane uniuersæ nequeant, cōsulto omiserunt. Pauci om̃ino quī per species & genera discernere sunt aggressi, plura perperam, quā recte scripserūt. Nos primo statim uolumine, quot numero species humanorum corporū sint, indicauimus; promissimusq; singulis ppria tuendæ sanitatis præcepta seorsum tradituros. Orsi aut̃ sumus ab eo corporis statu, in quo queri de ullo naturæ uitio non possit. Quoniam autem is homo negotiorū interdum occasiōe, uel sponte, uel inuitus, pro secundæ ualitudinis præceptis uiuere prohibet, satius uisum est primū eum liberū, suæq; plane spontis, ac uni corporis ualitudini uacantem proponere. At quēadmodum quidē educari eiusmodi hoīem cōueniat, primo libro docuimus, ad quartumdecimū usq; annū curam eius persequuti. Secūdo qua rōne ad uirilem ætatem duci debeat, indicauimus; ubi longior sermo incidit, postq̃ in cōmunia artis capita deuenit, sine quibus ne de pposita quidē ætate naturaq; exacte differere licebat, Oēs em̃ tū frictiōis, tū exercita-

tionis differentias enumerauimus: non mehercule pticulares (nisi sicubi has exempli causa, non necessitatis referre ex usu fuit) sed quæ genere ac specie sunt distinctæ. Ergo in frictionibus quidem quæ molles durasque, & ante has mediocris, facultatem obtineant, interpretati sumus. Adiecimus & differentias, quæ à quantitate sumuntur, numero treis: mox quæ ex coniugatione harum oriuntur, omnes in totum numero nouem, etiam potestate singularum exposita. In exercitatiõibus uero enarratis, quænam acuta ueloxque uoce, quænam hebes tardaque, ac quæ harum mediæ, primæque natura saltim sint: itemque quæ ualens ac mollis: præterea grauis leuisque, quæque harum sint mediæ, simili modo tractatis: docuimus optimum corporis statum, per omnia quæ mediocria conuenientiaque sunt, quæque eadem media plane excessuum sunt, agi debere: idque tum in frictione, tum exercitatiõne, tum balneo, tum alimento, omnibus denique quæ salubrem uictus rationem complent: polliciti sumus sicuti de frictione exercitatiõneque fecimus, ubi in ge-

predicto
rū epilogo.

nera quædam communia speculatiōem reuocauimus, (quo simul recordatu facilis, simul certa ratione uiaq; tradita doctrina esset) ita & in reliquis omnibus facturos; ac primū quidem de ea, quam apothepiam uocant, acturos: qñ quidem ea proximo loco tractanda in superioribus est pposita. Quippe, ubi, quousq; intendere, augereq; exercitatiōem oporteat, quod ad sanitatis rōnem pertinet, præcepimus: finē quoq; sequi debere diximus apothepiam: de q̄ nunc agamus. Est igit primū ea genere duplex: altera quidem exercitationis ceu pars: altera eius ceu spēs: ac de ea quidē quæ ceu spēs censetur post dicemus: de ea uero quæ ut pars habetur, nunc agendum. Omnis exercitationis probe peractæ, postrema pars apothepia dicitur: ea duplici consilio suscipiē, & ut excrementa expurget, & ut corpus à lassitudine tutum reddat. Prior causa etiam exercitationi communis est, qñ eius quoq; duplex omnino propositum est, & ut solidas animalis partes firmet, & excrementa expurget. Proprius tamen apo-

Apothepia duplex

Apothepia duplici consilio suscipienda

Proprius
apothera-
pie scopus

therapiæ scopus ē, ut lassitudinem quæ succedere imodico exercitio solet, sub-
moueat, atq; prohibeat. At athleticis qui-
dem & alijs qui opere corpus fatigant, sicuti q
uel fodiūt, uel iter agunt, uel remigant,
uel tale quippiam opus uitæ necessari-
um obeunt, præsto lassitudines adfunt,
nisi apothera-
pia deuitentur. Verum de
quo hoc loco agimus optime cōparatū
corpus, quod ab omni seruitute est libe-
rum, & uni sanitati uacat, raro lassitudi-
ne tentat. Sicuti enim athletæ, quos la-
bor maximus exercet, nullo alio exerci-
tandi genere obnoxii lassitudini sunt, p-
terquam eo quod ab ipsis absolutum di-
ci: ita nec qui uitam degūt liberam, &
qui tantū ualeitudinis tuendæ gratia ex-
ercitant, usquam lassabunt: propterea
quod hmōi exercitiū adire nulla necessi-
tate coguntur.

Athlete
cur totos
dies se ali-
quando ex-
erceant

Exercitanti
cur se cau-
ere debeat

Athletis enim necesse est,
quo uidelicet ad immodicos ī certami-
nibus labores, etiam totū diem aliquñ cō-
tinuatos, pparato iam corpore sint, abso-
lutissimū illud exercitiū (ipsi κατὰσκευίη
uocant) aliquñ obeant. Verum qui tantū
tuendæ bonæ ualeitudinis causa exerci-

tantur, iis nec necessum, nec utile plane est, immodicos labores adire: itaque his nullus instat lassitudinis metus: nihilo secius tamen iidem apothērapia utētur, etsi nullo lassitudinis timore, at certe excrementorum purgandi causa: cui ex pleniore (ut Græci loquuntur) mensura, etiam lassitudinis securitas accedit. Nam et si ipse exercitatiois modus, his est à lassitudine q̄ maxime alienus, actiōisq̄ omnis ratio plane citra uolentiam, fieri tamen aliquando potest, ut gymnasten in utroque paulum quid subterfugiat, quod neglectum, si non magnam, certe leuem exercitatio lassitudinem conciter. Cæterum non conuenit qui sibi uiuat, & uni corpis sanitati uacet, ut uel minimū lædatur usquam. Tutissimū itaq̄ sit, apothērapia semper uti: quæ qualis adhibēda sit, ipsa finium ad quos tendimus, demonstrabit natura. Nam quoniam id petimus, ut solidarū animalis partium excrementa, quæcūq̄ excalefacta, extenuataq̄ p̄ exercitatioem in corpe adhuc manent, prorsus eiiciantur; & frictiōes quæ p̄ alios admistrent

ne valetudinis, non est necessum in magnos labores adire.

Tutissimū apothērapia semper uti.

Frictionū
multiplex
ratio

De his co-
piosi⁹ in. 2.
libro

Densum.
Laxum.

Durum.
Molle.

Duræ & len-
tē frictōes
cur fugien-
dæ

adhiberi oportebit, & cum his unā, tū
ipsarum quæ fricant^r partium tensionē,
tum etiam spūs cohibitionem. At quo-
niam nec frictionum unica ratio ē, nec
spūs cohibendī, deligendum ex utroq;
genere est qđ utilissimum est: Atque ex
frictionibus quidem quæ dura est, coge-
re corpora, hoc est densiora simul durī-
oraq; reddere traditū iam est. Itaq; hæc
ad res propositas parum est accommo-
da: siquidem quod densat, intra se clu-
dit; quod laxum fit, liberum excremen-
tis exitum præbet: Ad eūdem modum
quod durat, iis quæ tensa sunt maxime
est aduersum, ut quod eorum affectum
magis adauget: contrā quod mollit, id
est utilissimum. Si igitur simul & excre-
menta digeri, & quæ tensa sunt molliri
conuenit, duræ certe frictiones omīno
sunt fugiendæ; nec his minus à lentis ca-
uendum arbitror. Nam postquam à se
corpus non amplius dimouet, pericu-
lum est ne frigescat ac densescat, dū nul-
la ope externa calefit. Hac igit de causa,
nō solum cum celeritate est fricandum,
sed etiam quoad fieri potest, pluriū ma-

nibus, quo nulla corpis pars nuda maneat. At si nec tardam esse frictiōem oportet nec duram, oleum nimirum fricando corpori largiter circumfundi debet: id enim ad uelocitatem simul & mollitiem frictionis multum cōducet: & alioquī aliud secum nō mediocre cōmodum affert: qñ & quæ tensa sunt remittit, & quæ inter uehementius laborandum fatigata sunt, emollit. Atq; his quidē de causis dura uitanda est frictio: ob alias uero mollis, quippe ea nec alte dimittitur, sed circa cutem ipsam, & ei uicinas carnes deficit, nec ea quæ in angustis meatibus cōtenta excremēta sunt elidit. Cuius profecto causa, tum ipsam fricandarum partium tensionem, tū spiritus cohibitionem iniungimus. Media igit̃ mollis duræq; quæ eadem mediocris est, ab utriusq; incōmodo abesse uidetur, & mollis inefficacia, & duræ uolentia noxaq;. Ea uero perficiet̃ fricantis quidem manibus ualēter iniectis, ita ut earū impressio ad duram frictionem proxime accedat: cæterum pinguitudinis copia & uelocitate mouēdi eatenus

Qualis esse debeat i apothera pia frictio.

Olei in corpus effusi cōmoda.

Molles frictiōes cur uitande

Tensio partium, & spiritus cohibitio, cur adhibentur

Mediocris frictio qualiter fiat

remissis, ut planè euadat mediocris. Nā
 & pinguitudo ipsa, ualentioris contra-
 ctionis non leue præsidium est, & bre-
 uitas ipsa contactus tantū demit de uio-
 lentia, quantum etiam de tempore. Por-
 rò tendendas obiter dum fricantē partes
 censemus, quo quicquid inter cutem et
 subiectam carnem excrementorum resi-
 det, per cutem expellat; quippe ambas
 his laxis, non magis foras, quàm in-
 trò ferri excrementa continget. Disten-
 tis uero iis quæ sub cute sunt, omnia fo-
 ras elidunt, ceu gemina manu expressa,
 una foris, eius utiq; qui fricat, altera in-
 tus, ipsis scilicet quæ tenduntur particu-
 lis, manus uicem supplantibus. At pro-
 pter hæc quidē, non exigua portio apo-
 therapia est spūs cohibitio: Appellant
 uero ita, ubi om̃ibus thoracis musculis,
 qui circa costas habent, intētis coactisq;
 respirationē cōtinemus. Accidit nanq;
 obiter, ut spūs qui à costis premitt, dum
 efflari per exitum arteria (larynga Græ-
 ci uocant) prohibet, uniuersus pectus
 ad transuersum septum (quod græce di-
 cit diaphragma) detur; atq; ut cū hoc,

Cur tendē
 de ptes in
 apothera-
 pia

Apothera-
 pia nō eri-
 gua portio
 spūs cohi-
 bitio

Spūs cohi-
 bitio quid

quæ ipsi subsunt omnia, simul attollantur, iecur, lienis, uētrīculus, & quædam alia. Oportebit autem interim musculos quoq; qui in abdomine sunt (epigastri-
on Græci appellant) leuiter cōtrahī, ut ab his unā cum septo, ceu gemina manu pressis quæ intersunt ptibus, excrementū si quod intra se habent, foras elidāt. Porro mediæ int̄ hæc partes cōtinētur: iecur, lienis, uentrīculus, crassī ac tenuis intestini partes quæ prominēt. Loca uero ad excipiēda quæ expellunt excrementa patent, tū uentris tota capacitas, tum isthic cōsistentiū intestinorū cōcauitas. Si uero feriri planè abdominis musculos patieris, nullius p̄dictorū excrementa uacuabis. Quæ uero ī thorace ac pulmōibus habent, ea deorsum trāsfere. Expedit uero huc potius transferant, q̄ in illis maneant, tanto p̄fecto magis, quanto etiam eorum quæ in uentre, quā quæ in pulmōibus & pectore cōtinent, promptior exitus patet. Hæc em̄ (nēpe quæ in uentre & intestinis sunt) uel euomunt facile, uel excernuntur: illa cum conatu & ui per tusses eiiciunt.

Musculos
rum abdo-
minis con-
tractio i fri-
ctione ne-
cessaria

Cohibiti
anhelit⁹ ef
fect⁹ in fri-
ctione.

Verū si quis perinde ut septū, ita abdominis quoq; musculos, anhelitus cohibitiōe intendat, exquisitius plane expurgabit ea quæ sub septo sunt uiscera: nō transferetur tamen quicquam à spūs instrumentis, ad ea quæ nutrimento sunt delegata: sed totum in ipso thorace, & pulmōibus excrementū manebit. Quare cohibitiōem anhelitus id genus, nūc non probo: multoq; minus si quis oīno non distento septo, ualide ac uehementer contrahat musculos abdominis: qñ ita necesse est, uenas omnes ptesq; quæ circa collum sunt, flatu ac sanguine impleri: excrementa uero sursum atq; ad caput, non deorsum & ad uentrem ferri. Intueri enim id, tum in iis qui tibias inflant licet, tum qui maximam acutissimamq; uocem edunt: siquidem his collum omne dilatari, faciem uero intumescere, & caput ualidissime impleri uideas: propterea quod in hoc opere, qui ī abdomine muscoli sunt tendūtur, diaphragmate his cedente. Est enim quicquid eiusmodi opis est (ueluti in iis demonstratum est quæ de uoce edidimus)

mixtum ac compositum ex maxima respiratione & spūs cohibitione, utiq; cū simul omnis spūs efflať, maximo nimirum facto expiratu, idq; cum ualidissima musculorū, tum qui costis insident, tū qui in abdomine sunt, tensiōe. Cum spūs cohibet, eadem utrorumq; musculorum facta tensione, nullo tñ spīritu elabi permissio. In iis qui tibia sonant, aut acutam uocem edūt, musculis pari modo tensis, spīritu tamen nec penitus cohibito, nec toto simul emissio, sed mediam rōnem seruante. Ita nimirum fit, ut trium operum communis sit musculorum tensio: propria uero ī totius simul spūs efflatu, uelox eius foras expulsio: in anhelitu cohibendo, ipsa eius retentio: in tibiārum opere & uoce, mediocris emissio. Causa uero triplicis huiusce operis, in exitu arteriæ est: quippe q in totius simul spūs efflatu, latissime se pandit: in spūs cohibitiōe prorsus claudis: in iis qui tibia sonant, aut qui uoce acuta simul & magna utuntur, medium quendam habitum seruat. At de his quidem posthac aliquñ agere necesse erit, in

Musculo-
rum tensio
quorū ope-
rum sit cō-
munis, et
quorum p-
pria.

utilitas co-
hibiti spūs
in apothē-
rapia quē.

fasciarū
circūactus
cur adhibe-
ant in fri-
ctionibus.

his quibus de uociferatiōe agemus. Cæ-
terum spūs cohibitiō quæ ad apothera-
piam est *maxime idonea, iecur, lienem, et uē-*
triculū, attollit; tensis q̄ in thorace sunt
musculis uniuersis, remissis qui sunt in
septo & abdomine: ita nanq̄ deorsum
ferent̄ excremēta. Secundo aut̄ loco ha-
benda est, quæ mediocrit̄ eos q̄ in abdo-
mine sunt musculos tendit, quo uideli-
cet ea quæ sub septo sūt uiscera, apothē-
rapia fructum sentiant. His ipsis de cau-
sis etiam fasciæ quæ ἄμματα Græci uo-
cant circūactus fieri conueniet: quos fri-
cantes ipsi cum à tergo fricandoꝝ con-
stituerint, circa totū uentrē adhibēt: cum
ex aduerso se collocarūt, ceruicibus: ali-
os uero costis & spinæ & pectori accō-
modant: idq̄ conuerso pariter cum his
quodammodo eo, qui fricat̄. Circa lum-
bos uero similis fasciæ circūiectio cir-
cumactioq̄ fiet, tendente se ad singulas
eo qui fricat̄, non tñ cum omnibus pari-
ter se uertente: cum neq̄ cōtinuos mo-
tus, nec uehemētes cōtingere ei ex apo-
therapia conueniat, sed certe aliquos &
quibus ex interuallo frictiōes sint inter-

positæ. Qui nanque & continui & uehementes motus sunt, ii exercitationis, quam præparatoriam uocant, sunt proprii: qui uero nec continui, nec uehementes, apothepiæ. Itaque concertatorẽ subinde complectatur, subinde repellat, sæpe etiã hoc ipso tempore mutet, sæpe ipse à tergo gymnastæ incumbens, ac crurum utrunq; per uices ipsi circumplectens, idq; cum tensiõẽ aliqua haudquaquam urgente, ab aliis qui commodè contrectent, fricet. Hac enim uel maxime ratione, & calorem qui exercitando est adauctus seruauerit, & simul excrementa propriis ipsius tum tensionibus, tum motibus eiecerit. Ad quod sanè opus spiritus quoq; cohibitio, nõ parum mihi conducere uidef: quippe qui undique compulsus, in angustos se recipere meatus cogitur, eos que si amplius trusus propulsusq; fuerit etiam penitus transire, atque extenuati iam excrementi secũ nonnihil arripere. Ad hunc sanè modum exilia instrumentorum foramina; uehementiore spiritus inflatu expurgantis opifices uideas.

Proprii exercitationis
præparatorie
motus

Qui sunt
apothepiæ
motus
proprii

Spūs cohi-
bitio cur in
ter exerci-
tationem, et
apothera-
pię frictio-
nem inter-
ponatur.

Uehemen-
tissimos ma-
terię impe-
tus cōtra-
rios inte-
rim effect⁹
edere.

Nam quantum is prorsum per uim co-
ctus impellit, tantum ab ipso quædam
impellunt, quædam trahuntur, totamq;
uiam peregisse properant. Et trahuntur
quidem, quæ antè occurrunt: attrahun-
tur quæ ad lat⁹ sunt posita, impetu ipso
motus utraq; acta. Quinetiam int̃ ipsam
exercitationem, spūs cohibitionem in-
terponunt optimi gymnastæ, atq; etiam
quam supra comprehendimus, ipsam
quæ apotheriapiæ debet frictionem, si-
mul hoīem cum lassitudo incipit recre-
antes, simul cutis meatus paulatim ex-
purgantes, quo uidelicet perspirabile si-
mul purumq; corpus ad subsequētes la-
bores sit; cum alioquī uerendum sit, ne
si nihil tale gymnasta puiderit, obstru-
at potius p̃dictos meatus, quàm expur-
get; propterea quod uehementissimi ma-
teriæ impetus, diuersis tēporibus ac ra-
tionibus contrarios edere effectus pos-
sunt: Obstruere quidē, cum crassum si-
mul ac multum fuerit, quod confertim
ac præceps agit; purgare, cum exiguum
tenueq; est: nec præpropere, nec uiolen-
ter cogit simul omne expelli. Apparet

enim ita accidere in omnibus, tum exter-
 nis instrumētis, tum uero calathorū ple-
 xibus. Quippe eluitur extergeturq; ex
 his omne superuacuum, non cum egre-
 diētibus adhuc paulatim prioribus, alia
 uiolenter à tergo irruunt, (uerendum
 enim interim ē, ne quæ in transitu sunt,
 impacta innixaq; inuicem uiam obstru-
 ant) sed cum prioribus, uel iam exeuntibus,
 uel plane uacuatis, alia postmodum ua-
 cuant. Et quid de exiguis meatibus mi-
 remur, cum etiam è theatris multitudo
 quæ confertim egredi conatur, in exitu
 hæret? Ob hæc itaq; q; etiam in mediis
 laboribus apothēria utuntur, gymna-
 stas laudo, potissimumq; i his quos gra-
 uia (quæ uocant) certamina exercēt: ue-
 rum de his postea. Qui aut nunc no-
 bis propositus iuuenis est, in hoc nō ad
 athleticum habitum, sed ad sanitatē tu-
 endam cōsilia dirigunt, quo minus aut
 multis exercitatiōibus, aut coacta com-
 estione est opus, aut etiam suillæ carnis
 copia, aut pane id genus, quo graues
 athletæ utunt. Atq; his omnibus de cau-
 sis timendum huic nō est, ne exiles eius

Athletis o
mnia probe admi
nistranda.

Ad eos q
longitudi
ne operis
grauant.

meatus obstruantur, si modo probe est
præparatus, scilicet idonea frictione ac
laborib⁹, q ex pui paulatim crescant. Gra
ui uero athletæ nisi omnia probe admi
nistrantur, ob ciborū tum qualitatem, tū
quantitatem, uerendum in exercitatio
nibus est, ne obstruantur potius, quā
expurgetur habitus meatus. At de apo
therapia quidem abunde mihi dictum
iam est; Deinceps ad balnea ueniamus,
illud modo de propositis præfati, qd si
quis hæc paucioribus interpretabitur,
is merito prolixitatem sermonis nostri
accuset: uerum si quis aut necessariū ali
quod theorema, aut quæ id confirment
euidentes demonstrationes præteriens,
breuitate se usum putat, hunc non tam
de tali breuitate sibi placere, quā certe
pudore affici par est. Ego uero etsi ius
tum uolumen scribere de apothera
pia potuissem, tamen id faciendum nō cen
sui, ut qui longitudinē huius operis cō
trahere maxime studui. Si enim ad ea re
fellenda, quæ perperam à plerisq sunt
scripta, me cōuertere uoluisssem, nec p
uam, nec certe leuem materiam longio

ris sermōis habuissē: uerum arbitror,
ex iis quæ demonstraui, satis me semi-
num dedisse iis, qui saltem nō plane hes-
betes sunt, eiusmodi omnia refellendi.

Cum em̄ dicat Asclepiades spīritus co-

Spūs co-
hibitio ca-
pit opplet
serm Ascle-
piadem

hibitionē caput opplere, ex iis quæ ipse
paulo añ definiui, cum differentias eius
traderem, potest qui uolet hominis sen-
tentiam refellere. Similiter in secundo
quoq; uolumine, licuit etiam mihi omi-
bus exercitatiōibus singulatim percen-
sitis, librum pducere: sicuti cum alii nō
nulli fecerūt, tum qui bellissime totam
materiam est executus Theon Alexan-

drinus: is enim quatuor libros non alia
de re, q̄ de particularibus exercitiis scri-
psit. Quæ et mihi dixisse licuit, ut qui tū
melius q̄ ille interptari potuerim, tū ue-
ro aliorū memisse nō paucorū, quæ sunt

Theon A-
lexandrin⁹
de particu-
laribus ex-
ercitijs q̄-
tuor libros
scripsit.

operis exercitationū cōmunia: is em̄ cū
illud sibi proposuisset, ut quēadmodū
athletæ maxime exercitarent doceret, in
his multum uerborū absumpsit. Pōt aut̄
qui uolet, & de iis, quas singulæ artes p̄-
stant, exercitatiōibus differere: atq; hæc
quidem iis qui longitudinem operis pa-

Ordo dicē
dorum.

Spōte na-
scentiū aq-
rum diuer-
sitas.

Dulciū ca-
lescentiū a-
quarū va-
riū effect⁹

Aquarum
mediū tēpe-
ramenti du-
plices effe-
ctus.

rū æquo animo ferunt, dicta sint. Nunc
de balneis agere tempestiuum uideſ: ac
primū quidem de aquis dulcibus cale-
factis, ut quorum crebrior sit usus: mox
de frigidis, postremo de iis quas spon-
te natas appellant: quæ alia media tem-
perie, alia feruētes, alia tepidæ, alia o-
mnino frigida sunt. Dulcium calefa-
ctarum aquarū si media temperie sint,
uis calida & humida est: si tepidiores
sint, humida & frigida: quod si iustō ca-
lidiores fiant, calida quidē, sed nō perin-
de humida. Quippe horrere corpora, con-
trahiq; exiles eorū meatus subigunt, ita
ut nec madescere ab extrinsecus accedē-
te humore possint, nec excrementi quod
intus latet, quicquam emittere. Cæterū
ab iis incipiendum quæ mediū tempe-
ramentū obtinēt, quæ per se semper ca-
lescentiū & humectant. Euenit tamē ex
accidente ut aut p halitum digerant hu-
mores, aut superuacua fluxione (ῥεῦμα
Græci uocant) corporis particulas im-
pleant, aut molliant, aut cōcoquant, aut
uires firment uel infirment: siquidē ad
hæc, quantitas quoq; earū, non minimū

confert. Quin alios quoque multos lauati
 onis aquae temperatae & potabilis effe-
 ctus, qui iam comprehensis superueni-
 ant, enumerare licet: quorum qui propo-
 sito nunc operi sunt accommodi, dicen-
 tium quam fieri potest paucissimis, dilato uideli-
 cet in aliud tempus, eo quem in morbis
 praestat usu. Sed quod ad sanitatis tuen-
 dae spectat usum, iuuenis in sermone pro-
 positus, iam exercitatus redeat, ut prius
 est comprehensum. Huic igitur praedicti bal-
 nei perexiguus est usus, ut quod omnia iam
 ex mediocri exercitatione, & iam dicta
 apothera pia est consecutus. Nihil feci
 us tamen si probe balneum adhibeas, ipsum
 quoque apotherae pars aliqua sit: si qui-
 dem duras tensasque partes emollit, excre-
 mentum, putremque, si quod intus ad cutim
 haeret, euocat: uerum neutrius horum ege-
 re uidetur propositus iuuenis: nec ullum
 aut mollioris carnis, aut adipis liquamen-
 tum, credibile est illi inter exercitandum
 euenire. Cum & immodicos & uehe-
 mentes motus talia sequebantur, huic ue-
 ro non solum expulsa omnia excremen-
 ta, sed etiam emollitae solidae partes sunt,

Quatenus
 iuuenis bal-
 neandus sit.

Balneum pro-
 be adhibi-
 tum, apotherae
 pars est.

obiter dum apothera pia est usus. Quare elui sibi in balneo sudorem, & puluerem (si quando hoc utitur) magis postulat quam calefieri. Ergo transire tantum ad solium usque, non in laconico immorari is debet, sicuti qui citra exercitationem seipsum elixant. Sed nec morari in piscina huic est opus: imò lotus (ut comprehensum est) ad frigidam festinet, atque ipsa quoque medio temperamento esto, utpote ad mediū temperamenti corpus. Quibus enim aut uehementer frigida opus sit, aut molli, & ueluti in solata, post dicemus. Cæterum optimum corpus quoad augescit, dictū supra est, non esse frigida lauandum, ne eius incrementum moretur. Vbi uero abunde est auctus, iam frigida quoque assuefaciendus, ut quæ tum corpus uniuersum roboret, tum cutem densam duramque efficiat: quod sane tutissimū est, aduersus noxas quæ extrinsecus imminēt. Quæ admodum uero quispiam frigida lauari primum incipiet, sic ut nullam ex subitanea mutatione noxam sentiat, id utique ante omnia scire cōuenit, Multi enim

Puer calidus
da lor⁹, ad
frigidam me
diū tempe
ramenti fe
stinabit

Optimum
corpus quā
lauandū fri
gida

Frigide ef
fectus

Quæ admo
dum incipi
endū sit fri
gide usus.

cum parum recte incepissent, adeo in
 frigidam lauationem male fuere affecti,
 ut nec iis qui tutissime eam administra
 re potuissent, se permitterent. Esto igitur Anni tps.
 anni tempus aestatis initium, quo ui
 delicet ante hyemem, in toto interposi
 to tempore, non spernenda consuetudo
 pariatur. Esto praeterea dies quo auspi Dies.
 cabimur, quammaxime tranquillus, &
 quoad id tempus feret, calidissimus: Cu
 ius etiam calidissimam deligendam esse partem,
 nemo dubitet: sicuti etiam gymnasterium, Gymnaste
num
 quod mediocri maxime sit temperamento: Et
 externa quidem praeparatio talis est. Cor praeparatio
corpus quod
frigida utetur.
 pus ipsum quod uti frigida debebit, ad
 hunc modum praeparabitur: Esto illi aetas
 quarti maxime septennii medium, nulla
 nec ipso die, nec quae eam praecessit
 nocte, noua re alterato, sed pristinam sa
 lubritatem ad unguem seruati. Esto uero Aetas ei
qui frigida
lauabitur
 frigida uter iuuenis, & aetate tunc praesente, tunc
 plane hilaro: si quando alias etiam tunc praec
 cipue: ac primum quidem fricetur lin
 teis huberius. Sunt autem frictiones ma
 gis nunc quam antea uehementes, atque
 etiam linteis durioribus administratae, Uehement
tes frictio
nes frigi
dam prece
dent.

Oleo inun-
gendus, q̄
frigida ute-
tur

Exercitati-
ones añ fri-
gidam cita-
tiores

Qualitas
frigide.

Quod si manicas confutas manibus p̄
gymnasta circundabit, atq; ita fricabit,
quo fiat opus æquabilius, non minime
ad rem pertinebit. Dehinc oleo, prout
assuevit, fricet; inde exerciteſ, exercitati-
onibus multitudine quidē paribus, sed
citatoribus quā antē. Ab his in frigida
descendat, nō tamen cūctanter sed
celeriter, uel etiam semel totus infiliat:
huc utrobique spectans, ut uno maxime
tempore om̄ibus corporis partibus hu-
mor circūfundat; quippe cum si sensim
his accedet, horrorem concitaturus sit.
Esto uero & aq̄ ipsa nec tepida, nec pla-
ne cruda, & glacialis; altera nanq; reper-
cussum caloris non efficit; altera ferit in-
suetos ac refrigerat. Siquidem procedē-
te tempore, talī quoq; aqua utatur iuue-
nis, si necessitas exigat: uerū primo sal-
tem die, omnino cauēda est admodum
frigida. Exeunti uero ab aq̄ fricari oleo,
idq; à plurib⁹ expedit, quoad cutis ipsa
incaleat: post hæc cibum plus q̄ consue-
tum, potionem intra consuetudinē cas-
piat: quæ ipsemet uel iniussus faciet, ri-
te modo omnia sint peracta. Nam à fri-

gida lauatiōe et plus appetūt, et melius cōcoquunt, ac minus sitiūt, ueniūtq; ad exercitatioes postridie planè meliore habitu: corpis quidē mole pari ei quæ antè, cæteræ cōpacta & musculosiore, ac uegetiore: cute uero duriore ac dēfiore. In hoc ergo, secūdo p̄terea die similiter oīa sunt pagenda, etiam tertio, et q̄rto. Postea uero, p̄cedēte tpe, ad eundē modū frigidā iteꝝ ingredi iubebim⁹, uide licet post eā quæ priori īgressui successit frictiōē, ut prius est cōprehensum: uerū tertio eā ingredi, qđ nōnullis placuit, nō laudo. Nā et iteꝝ id fecisse, abū de satis mihi eē uideē, p̄sertim cū p̄ arbitrio nostro īmorari hoīem iubere liceat. Ip̄m uero īmorādi tps, hic q̄q; à q̄tidiana ip̄si⁹ expiētia est cōiectandū. Nā si egressus frigidā coloratior ex frictiōe cito reddiſ, mediocrit̄ moratū īdicat: sin et tardior ei calor redeat, et decolor diūti⁹ maneat, plus æq̄ moratū docet. Si ergo cutis notis intētus sis, facile intelliges, an par tps postea in frigida sit habēdus, an potius ad mai⁹ minus' ue aliqd sit mutandum, Et de frigida lauatiōe q̄

frigidela
nationis ef
fectus

Note me
diocris et
pl⁹ iusto in
frigida mo
re

m

De errorū
correctiōe

De lassitu-
dinibus p
positum in
statuit

Theophras-
tū de las-
situdinib⁹

Lassitudis
intelligen-
tia ab alijs

ad optimā naturam spectet, abūde dictū
arbitror. Superest quēadmodū peccata si
q̄ inciderint, cōmodissime corrigas, dis-
serere. Vt enim q̄ maxime statū corpo-
ris irreprehēibilem sortitus quispiam
sit, ac ab omnibus quæ in uita cōtingūt
negotiis liber sit, & sibi uni uiuens, fieri
tamen nequīt, ut non aliquādo uel ip̄e,
uel is qui ei præficiť, aberret. Primū
igitur non ab simile est in id maxime et
frequentissime peccatum incidere iuue-
nem exercitationibus deditum, quæ las-
situs appellatur: de qua multis iam nō
solum medicis aut gymnastis, sed etiam
philosophis est proditum, ueluti Theo-
phrastus qui integrū de ea uolumen scri-
psit. Ego uero hic quoq; longitudini
parcens, quæ nonnullis parū rectē sunt
tradita, ea transire statui: quæ uero ma-
xime sunt necessaria iis qui sanitatē tuē-
dam profitentur, hæc unā cum accom-
modatis demonstrationibus explicare,
ac primum de notiōe eius agere. Quip-
pe rectē se habet ab hac orsos, sic ad eēn-
tiam eius explicandam accedere. Er-
go lassitudinis notionē intelligētiamq;

sunt qui accipiant, dum uisti extentiq; aliter acci-
 sibi esse uidentur: idq; aut omnibus cor pitur
 poris partibus, aut iis tantum quibus la-
 borarint: quidam dum tristi molestoq;
 sensu inter mouēdum afficiunt. Hunc
 alii indicibilē dixere, alii ulcerosum ap- Indicibilis
 pellauere: nōnulli cum membra ceu cō affectus
 tusa et phlegmone obsessa sentiunt. Nō quis
 defunt & qui simplices hos affectus in- Ulcerosus
 ter se miscent, & qui tensionis est et qui affectus
 ulcerosus, & qui phlegmones speciem
 præfert. Alii duos ex his miscēt, aut eū
 qui ulceris emphasim exhibet, ei qui tē
 sionī assimulatur, aut eum qui phlegmo-
 nes sensum affert, seorsum cum utroq;
 ita ut sint in uniuersum sententiæ de Septē de
 lassitudinis notione septem. Quæ sa- lassitudis
 nē omnes ut ueræ ex parte sunt, ita in notioe sen-
 totum simplici absolutoq; sermone nō tētiæ
 sunt. Nam siue ulceris sensus cū mouē-
 tur se exhibet, siue phlegmones, siue in-
 cendi tendiq; uidentur: siue duo quilibet
 horum, siue etiam omnes coeant, κό-
 πος græce dicitur, id est, lassitudo, eorū
 affectuum unusquisq;. Quo fit ut septē
 eius in uniuersum differentiæ sint, sim-

plices treis, cōpositæ quatuor. Corporis uero quod his sit affectum remedia, quædā ppria cuiusq; lassitudinis sunt, quædam oībus cōmunia. De his mox dicetur, si prius de affectu quodam, qui lassitudines comitatur dixero, quem de cepti nōnulli prauæ lassitudinem nominant: is qualis sit, & quas notas habeat, illustrius apparebit, si cuiusq; lassitudinis eēntiam prius disquisiuerimus: Hactenus em̄ ipsa symptomata dicta sunt.

Que lassitudinum symptomata, & que affectiones

Ulcerosus affectus unde oritur.

Excrementorum tenuium & acriorum inter exercitandum proueniunt unde

Illa enim, quod incendi tendiq; corpus uideatur, & quod mouenti se uel ulceris uel phlegmones sensus oboriatur, affectiones non sunt, sed symptomata. Affectiones uero corporum, quibus hæc superuenire solent, tres simplices sunt, quatuor compositæ. Et ulcerosus quidem affectus oritur ab excrementorum copia tenuium simul & acriorum: quæ nimirum inter exercitandum proueniunt duplici ex causa: aut eo excremento qd crassius erat fuso et attenuato, non tamē toto expulso: aut adipe molli'ue carne liquata. Necesse enim est abs tali humore ceu tenui atq; acri, pungi & quasi uul

nerari tum cutem, tum ipsam carnem,
 sic ut etiam horror iterim oboriat: imò *Horror: vñ*
 etiam quadantenus concussio commo-
 tioq; totius corporis inæqualis, qđ Græ-
 ci *ῥίγος* uocant, si mō admodū tum co-
 piosus humor is, tñ acer sit: at talis qui-
 dem est ulcerosa lassitudo. Vbi aut ten-
 di solum membra uident, ulceris uero
 sensus non ē, in hac certe lassitudine nul-
 lum excrementū, de quo ratio ulla sit ha-
 benda, in corpore contineť: sed residet
 in musculis & neruis, ex nimia tensione
 quam exercitando admiserunt, affectus
 quidam, effectricis causæ potestatem te-
 stificans. Accidit nanque in uehementi
 tensione omnes musculorum fibras tē-
 di, non tamē similiter omnes lassari, sed
 eas maxime, quæ per longitudinem ten-
 sionis porrigunt: quippe quæ obliquio-
 res quodammodo iacēt, minus in dīres-
 ctum agunt, quare in his nullum instat
 periculum. In his uero quæ immoderati-
 us sunt extentæ, ita ut parum à rumpen-
 do absint, relinquit affectio quædam si-
 milis ei quæ inter agendum fiebat: quip-
 pe tendi adhuc uidentur, cū tamen nul-

*In vehe-
 menti ten-
 sione nō si-
 militer oēs
 musculorū
 fibræ lassa-
 tur, vt ten-
 duntur.*

Tertia lassitudinum
differētia

Ossium dolor unde
ueniat

la iam tensione urgeant. Tertia uero lassitudinum differētia, qua nimirum ceu contusas, aut phlegmōe obsessas partes sentimus, tum maxime solet incidere, cum musculi nimium excalescenti attraxere quippiam ex circumfusus sibi excrementis. Quod si etiam tum tendonibus, tum nervis idem affectus incidit, ὀσσοκόπον græce, quasi ossium dolorem eum affectum nominant; ob penitiorē scilicet sensum, partibus quæ in alto maxime corpore sunt positæ, nomen tribuentes: quippe summum locū cutis occupat, secundum ab ea musculi habent, utique circū ossa positi; at tēdones ipsis ossibus adhærent. Quo magis rationabile est, cum hi quicquam prædictorū patiuntur, uideri in imo, ac circa ipsa ossa affectionem hære. Atq; hæc quidem solæ tres simplices lassitudinum differentiæ sunt: compositæ uero ex his (ut iam dictum est) quatuor sunt, de quibus mox agendū, si tamē prius simplices uniuersas absoluero. Est nanque affectio alia quoq; quæ ceu lassitudo sit, nōnullis imponit. Hæc incidit, cū supra iustum mu

sculi siccant, sic ut squalēs cōtractumq;
corpus appareat, atq; ad motus quo-
dam modo pigrum; non tamen ei quic-
quam eorū quæ modo diximus inest,
neque is qui ueluti ulceris, aut tensio-
nis est, multoq; minus qui ueluti phleg-
mones est sensus; Quippe diuersissim-
us aspectus eiusmodi affectionis est,
& eius quam ultimo loco retulimus.

Hæc namq; *squalens & contractius corpus ef-* *Squalor*
ficit, at quæ phlegmones sensum præ- *corpi vñ.*

fert, mole etiam quàm pro natura am-
pliore. Quare quatuor i uniuersum sim-
plices affectiones sunt, quarum singulis *Quatuor*
sua sunt remedia. Ordiendum uero ab *simplices*
ea, quæ ulceris sensum inuehit, quam *affectiones.*
etiam ab excrementorum acrimonia or-
Assitudi-
nū curatio
nes

tam diximus; hæc maxime in ea incidit
corpora, quæ et mali succi sunt, et excre-
mentis abundant. Succedit uero recens *Ulcerose*
tibus cruditatibus, cum aut exercitant *lassitudis*
immoderatus, aut in sole sunt morati. *causa.*

Cæterum nihil obstat, quin in corpore
boni succi citra cruditatem proueniat,
utiq; ob exercitatiois nimium excessum;
sanè excitare eam solent, celeres ac mul-

Ulcerose
lassitudinis
curatio.

Sabini o-
lei vis

Sabinum
oleū vlce-
rose lassitu-
dini mede-
tur

Hispanie &
Iberie ole-
um, inimi-
cū vlce-
se lassitudi-
ni.

Omphaci-
nū oleum.

ti motus. In hac uero lassitudine etiam densa esse, horrereq; cutis uidetur. Fætenturq; qui ea sunt affecti, inter mouendum dolere sibi ulceris ritu, alii cutim tantum, alii subiectam etiam carnē. Remedium huius ex iis quæ affectiōi sunt contraria, comparat: quippe si quæ redundant euapores, malum cessabit. Sane euaporabuntur frictione multa, molliq; cum oleo à quo omnis astringēdi uis abest, quod genus maxime Sabinū est. Aduersissimum uero huic affectiōi est, quod ex Hispania portatur, et ex Iberia. Vocant autem Hispanum, tū quod omphacinum uocant, uel ὀμωργιστός, id est, crudum: Et ut semel dicam, quod austerrum est, omne id alienum est. Adeo gustu ipso uim eorum discernere licet, etiam si de ipsis antè periculum non feceris. Sic namq; et nos quondam in Macedonia degustato oleo, quod fit circa Aulonem, qui est super Strymonē,prehendimus eandem cū Hispano uim habere. Quin et reliquorū omniū olei generū ita deprehendas uires, etiam quæcunq; per abusiōem nominant, ex sale,

ex radicibus, ex herbis, ex germinibus,
 ex foliis, uel fructibus, propterea uideli-
 cet quod hæc habet. Dictum uero ab-
 unde de iis omnibus est, in operibus his
 quæ de medicamentis inscripsimus; ni-
 hilo tamen etiam in proposito opere di-
 cetur suo loco. Illud tantum in præsen-
 tia dixisse satis sit, quod planè dulcissi-
 mum oleum est, id esse ad propositam
 affectionem maxime accommodatum.
 Hoc igitur copioso cum multa frictio-
 ne utendum, primo quidem die, quo su-
 spectam fore lassitudinem omnino de-
 clines: secundo uero ut si qua incidit, di-
 scutias. Discutit porro eam exercitatio
 quæ apothepia dicitur, in qua scilicet
 motus adhibeas quantitate mediocres,
 qualitate tardiores: idque cum frequenti
 interposita quiete, qua utique fricare ho-
 minem oportet pluribus contrectanti-
 bus, quo nec refrigescat pars ulla, & ocys-
 sime excrementa digerantur. Porro fricti-
 onum plus adhibebis, in iis qui in cute
 & sub cute excrementorum collectam uim
 habent. Motum uero quos ipsemet edat,
 in altera lassitudine, scilicet in qua plus est

Dulcissi-
 mum oleum uel
 cerose las-
 situdini ac-
 commodum.

Apothepia
 exercitium ex-
 ercitium, uel
 cerosam las-
 situdinem dis-
 cutit

Frictio

Motus.

Excreme-
torū in vl-
cerosis las-
situdinib⁹
eductio

Tēsiue las-
situdinis q̄
per exerci-
tationes in-
cidit cura-
tio.

Relaxatio
tensionī cō-
traria.

in ipsis musculis congestum. Quæ em̄
in his coacta excrementa sunt, sola fric-
tio educere nō potest: his em̄ opus est
nō solum ab aliquo foris attrahi, uerum
etiam ab altero quopiam intrinsecus im-
pelli. Impellit ea partim calor ipse, qui
per motum accendit, partim spūs qui
unā emittitur, ptim ipsa musculorū ten-
sio, super hæc uero, ipsa singularū par-
tium excretoria alieni uis. Altera ue-
ro lassitudo in qua tensio sentitur, illud
p remedio postulat, quod Hippocrati
græce χαλάρσις, id est relaxatio dicitur:
Ea nanq; tensioni contraria est, ad eum
modum quo duritati mollities. Ait em̄
ita: Cutis duræ mollitio, distēta remis-
sio: ceu duro molle, distento remissum
laxumq; cōtrarium fit. Sane remittitur
quod distentum est in aliis quidem affe-
ctibus, quos in quinto de simpliciū me-
dicamentorum uiribus diximus, alia ra-
tione. Quod uero per exercitationē in-
cidit, tum pauca molliq; frictione, eaq;
ex oleo dulci, atq; egelido, tū intermissi-
one om̄ino, aut etiam quiete: præterea
lauatione medii temperamenti, atq; in

calida pluscula mora, adeo si bis ter' ue
lauabis, plus proderis. Hi uero & post
balneū ungi desiderant priusquam ue
stiantur. Quod si propter sudorem for
te aliquē, pingue deterferint, rursus un
gi desiderāt. Quin etiam postero die cū
e cubili surgunt, ungi his expedit; nun
quam tamē oleo ultime frigido, nec du
ra frictione. Incidit certe huiusmodi las
situde iis quib⁹ salubris succus est, post
robustas potius quā celeres exercita
tiones; redditq; lassatos ipsos pigros ad
modum ægreq; flexibiles. Non tamen
hi densi horrentesq; apparent, quemad
modum quos paulo antè comprehēdi
mus; cæterum contracti aridiq; nō mi
nus ipsis apparēt. Tactu uero calidiores
uidentur, non solum iis quos ulcerosa
lassitudo urget, sed etiam q̄ ipsimet cū
fani essent. Tertia lassitudo ex uehe
mentissimis nascitur motibus, solaq; su
pra naturalem habitum musculos attol
lit, sic ut phlegmone persimilis affectio
sit: itaq; & leui tactu offenduntur, & ca
lidiores apparent: dolent uero etiam si
ipsi p se moueri conent, Incidit hæc las

Tē sine las
situdinis
causē.

phlegmo
nosē lassitu
dinis cā.

Qui huic
lassitudi-
ni sint obno-
xij

Phlegmo-
nosē lassitu-
dinis cura-
tio

Obiectio-
nem diluit

situdo his plurimum, qui assueti exerci-
tationibus nō sunt; nam exercitari assue-
tis raro incidit, utiq; ex uehementissi-
mis plurimisq; motibus. Sanationis ue-
ro eius consilium ad tria dirigitur, eadē
ferē ad quæ omniū phlegmōe obsessō-
rum: nempe superuacanei uacuationē,
extenti requiem, & inflātionis refri-
gerationē. Ergo & oleum copiosum ac
tepidum cū frictiōe mollissima, & lon-
gissima in mediū tēperamenti aquis mo-
ra, huiusmodi lassitudines emēdat: qđ
si paulō tepidior aqua sit, plus pderit.
Ad eundē modum multa quies, & un-
ctio assidua, deniq; omnia quæ id quod
lassatū est, quiete, linimentoq; recreent,
ac quod superuacuum est per habitum
digerant. Sed putet fortasse qspiam las-
situdinem hanc nec simplicē esse, nec à
duabus iam traditis tertiam, sed ex his
cōpositam: nec aliunde constantem, q̄
ex neruorum partium tensione, & ul-
ceris sensu. Calorem nanq; qui in huius-
modi lassitudine sentiē, in aliis quoq; na-
turaliter inesse, ueluti in memoratarū
utraq; nec tamen complēdæ notionis,

substantiæ'ue partem esse ullam. Verū
 illud huic unī egregie præter cæteras in
 est, nempe maior quàm pro naturali ha-
 bitu tumor: tum quod nec grauitas sen-
 sus similis in hac, & tensionis lassitudi-
 ne habetur. Quippe in illa tendi, in hac
 cōtusos esse usq; ad ossa neruos putant,
 qui ipsa laborant. Quare in his saltem
 propriū à reliquis duabus discrimē ha-
 bet, nec est cōposita tantum. Tres igit si-
 ue corporis status, siue affectus, siue qd
 aliud dixisse uelis, hi sunt. Est alia quæ
 dam super has quarta, similis quidē las-
 situdini, non tamen lassitudo, quod ne-
 q; ulceris, neq; tensionis, neq; phlegmo-
 nes affectum præ se ferat: sed nec horro-
 rem ullum dolorem'ue, nec pigritiam
 ad motus (quēadmodum lassitudines)
 iufert: sed gracilitatē tantū ariditatemq;
 facit. Incidit quidem hæc in corporib;
 boni succi, & exercitationi assuetis, ubi
 imodice exercitata, parū rite apothera-
 pia sunt usa. Quippe ita & digeruntur
 excremēta, & quæ tensa fuerant laxant,
 nec aliud in corpe relinquit p̄ter siccita-
 tem, quam ex immodico motu contra-

In quo dif-
 ferat hæc a
 p̄dictis las-
 situdinib;.

Quarta las-
 situdo

Quarta
fect⁹ cura
tio

xerunt. Postulat autem primo die nihil sanè diuersum, ab iis quæ prius dicta sunt, præter calidiorē aquam, quæ sensim contrahat, & calefaciat, & roboret cutem. Secūdo die apothepiæ exercitationē, quæ tum in motu, tū frictione, & pauca & mollis & tarda sit: præterea solum similiter calidum, uerum protinus in frigidam exilant, quo uidelicet ipsis robur in cute unā cum calore constet. Nam & minus in sequenti tempore per halitum amittunt, & facile in carnē cutemq; nutrimentum resumūt: quo maius his cōmodū nullum pfecto inuenias, ut qui nullum notabilem affectum, pter carnis gracilitatem ariditatemq; habeant. Quippe postulat (arbitror) tale saltē corpus, nutriri simul ac madefieri, quorū utrūq; ex humido nutrimento optime assequet. Qm̄ uero facta semel mētio de uictu post balneum est, nō alienū fuerit et de eo q ad lassitudines pertinet, præcipere. Vlcerosa igit lassitudo post legitimam apothepiam, consuetum nutrimentū desiderat, aut etiam parcius, pterea humidius,

De victu
ad lassitudi
nem idoneo

Vlcerosæ
lassitu. nu
trimentū.

Quod si in ipsa apothera pia, in quartū
 migrauerit affectum (assolet em̄ ita ple
 runq; fieri) pro ipsius rōne, tum lauet,
 tum nutriať. At quæ tensionē lassitudo
 præfert, ea etiam magis quàm ulcerosa
 parce nutriri postulat: quæ uero phle-
 gmones sensum affert, ea supra reliquas
 oēs, tum humidissimū, tum minimū, tū
 uero quod refrigerans quippiam habe
 at, requirit. Boni succi tñ nutrimentum,
 oēs qui lassitudine grauant iuxta postu
 lant, quali nimis ppositus nobis iuue
 nis adhuc integer utebať. Cauendus tñ
 in ulcerosa, & ea quæ phlegmones sen
 sum exhibet, glutinosus cibus est, ceu q
 excrementorū digestionem moreť: at in
 tensiōis lassitudine, etiam exhibendum
 eiusmodi nutrimentū ē, sed minuto ei
 mō. Quo minus mirū ē, si multiplex pu
 gna nō plebeis mō inter se, sed etiam do
 ctis, & int se & cū plebeis oriť, dū neq;
 de exercitatiōibus, neq; frictiōibus, ne
 q; balneis, neq; uictu lassatorū consenti
 unt. Quippe alios affirmare audias, lassi
 tudinē lassitudīe esse abolēdam: alios la
 borē quiete sanari: alios parcius nutriē

Tēsiue las
 situ. nutri
 mentū

Phlegmo
 nosē lassitu
 dinis nutri
 mentum

Cōe omni
 um lassitu.
 nutrimentū
 q̄le esse de
 beat

Glutinos
 cibus in q
 bus lassitu
 dinibus ca
 uendus, et
 in quib; ex
 hibendus

Disco: dia
 priorū de
 exercitati
 one, fricti
 one, bal
 neo & uictu
 lassatorū.

Victus dos, qui lassitudine premuntur; alios contra, non modo de consueto nutrimento non demendum quicquam, sed etiam tanto plus adiciendum, quanto plus se fatigauerint; ad portionem enim laborum, nutrimentum exhibendum; alios rursus nec adiciendum quicquam nutrimenti modo, nec etiam demendum. Ad eundem modum balneo quoque utuntur: alii ex aquis mediis temperamentis, alii calidioribus, alii tepidioribus. Nam et experientia ad id tantum probandum, quod visu saepe usurpauit, quolibet impellit: & praeter ea ratio, utpote quam quisque absolutam se habere putauit, ut supra dictum est. Verum cum unum tantum lassitudinis sensum traderet, reliquis (ceu non sint) praeteritis, eius tantummodo quam nouit remedium, docuit. Ergo uerum est, & quod lassitudine lassitudo soluitur, cum uidelicet hesternis exercitationibus, pares postridie adhibendas uideatur expedire. Et lassitudinis medelam esse quietem, quippe id consilii, partim in iis quae ex congestis excrementis lassitudines consistunt, ac praecipue ubi in musculis ex-

Balneum

Lassitudo, quoniam lassitudine soluitur

In quiete fit lassitudinis remedium

crementa hæserunt, p̄tim in iis quæ ten-
tionis & phlegmones emphasin p̄bent,
utile uideſ. Iam illud quoq; uerum eſt,
qui laſſitudine grauant̄ eos parcius eſſe
nutriendos: id enim conducere uideſ,
ei qui phlegmones ſenſum præfert. Ve-
rum præterea eſt, & ex conſuetudine eſ-
ſe nutriendum: id nanq; in ulcerofa laſ-
ſitudine, ubi recte apotheraſia ſunt uſi,
fieri obſeruatum eſt: ſicut etiam huberi
uſ cibandum, in affectu quem ſimilem
laſſitudinibus diximus, in quem ex ul-
cerofa quoque nonnulli tranſeunt. Si-
mili rōne & mediū temperamenti aquis
eſſe lauandum, in his quæ ex redundan-
tia ſuperuacuoꝝ natae ſunt, uerum fate-
or: ſed nec illud uerum negem, eiufmo-
dī aquis non eſſe utendū, nec in ea quæ
phlegmones ſenſum præfert, cum tepio-
diores hæc deſideret; nec in his qui ſimi-
lem laſſitudini affectum ſentiū̄t; hi nanq;
& calidiores uolunt. Sunt & qui eum af-
fectum laſſitudinē eſſe putent; alii qui
nam affectus ſit, non dixerūt. In quibus
cunq; uero ſuſpicio futuræ laſſitudinis
ſub eſt, ſuadent calidior aqua in balneo

Utrū laſſi-
tudine gra-
uat̄ parci⁹
ſit nutrien-
dus.

Quos laſ-
ſos ex con-
ſuetudine
nutrire cō-
ueniat.

Aque me-
dū tempe-
ramenti, in
quib⁹ laſſi-
tudi. adhi-
beri debet.

uti, causamq; assignant, sicut ipsi supra retulimus. Alii distributioni in corpus, alii nutritioni, id genus balnei conducere dicentes. Non tñ rationem ullam afferunt, cuius gratia eiusmodi distributione, & nutrimento, prohiberi lassitudo possit. Sed nec omnino qualis sit ipse lassitudinis affectus, scribunt: nam maior eorum pars nihil dixit. Qui uero dicere ausi sunt, siccitatem esse definiuerunt. At quod nutrimentum siccitati medet, præsertimq; humectans, quam tñ conditionem maior eorum pars non adiecit, est sane uerissimum: cæterum nec remedium id, nec cautio lassitudinum est. Sed cum (uti dictum est) membra sicci ora sunt facta, nulla tñ nec tensio subest, nec tenue acréq; excrementum, nec phlegmone similis affectus, reficere nutrimento humectante expedit, quæ exhausto humore sunt siccata: qñ nisi abunde nutrias, et gracilius et aridius q̃ fuerat, postero die corpus cernes. Atq; hunc affectum nonnulli lassitudinem rati, eū existimant calidiore balneo, & pleniore cibo, ne incidat phiberi. Illud tñ quorum

Que ex
cata sunt
nutrimēto
humectante
refici debet

dam, sicuti etiam Theonis, demiror, si
iam factam lassitudinem similiter sanari
non putant. Nam siue quem modo me-
morauimus affectum, uelit quis esse las-
situdinem, nutrimento illum & soluere
debet, & ne fiat prohibere: siue reliquo-
rum quēuis eorū qui ueræ lassitudines
sunt, utiq; parcius in omnibus hominē
nutrire, & cum adhuc instant, et cū iam
occuparunt. Illud enim dici non pōt, ta-
lem saltem affectum qui lassitudinibus
succedit, nisi primo die per nutrimen-
tum plenius corrigat, in triū aliquam
migrare solere. Nam si ipsa solum ficci-
tas in eo uisitur, præter gracilitatem ni-
hil sequet amplius: si uero calor is quo-
q; quippiam simul adsit, iam febricitare
metus est: uerum non idem sunt lassitu-
do & febris: tametsi maxime eorū q lass-
itudinem senserunt, nonnullos febris
male habuit. Sane Theonē mirari subit,
hæc in quarto de particularibus exerci-
tiis, ubi de absoluto exercitio agit, scri-
bentē: cum lassitudo aliqua eos qui ita
exercitati sunt, postero deinceps die fe-
re sequatur, zestolusia, id est feruentis

In Theo-
nemFebris, las-
situdō

Zestolusia

aquæ lauatio, minus lassitudinî obnoxios reddit, summa corporis accédēs; de inde sic græce subiicit: ἵνα αὕτη σίκυιας τρόπος τῆς λαμβανομένης τροφῆς ἐπιπλωμένη τοῖς κεκμηκόσιν ἀνὰ διέλητης νευροῖς. Is enim p̄ter alia ueluti ænigma quoddam, uerbum ἀνὰ διέλητης in cōtextu apposuit: possis em̄ ita intelligere, quasi summa corporis cucurbitæ more nutrimentū trahentia, partem aliquam eius neruis quoq; dispensent: possis & cōtrā, quasi summa corporis cucurbitæ modo, id quod ad neruos ferebatur, alimentū ad se trahentia impertiant. Ita nimirum ut priore intellectu ad eutrophian. i. nutriti onem, refectionemq; neruorum conducat excalecta cutis. Quippe hanc arbitror eum per epiphanian, id est summa corporis significare, posteriore uero ad oligotrophian, id est parcio rem nutriti onem. Quantum itaq; ex ipsis uerbis licet accipere, mentem Theonis non cōperias. Ex his uero quæ tum alibi, tū in sextodecimo gymnasticon scribit, min⁹ nutrimenti post absolutum illud exercitium dare cēset; quanquam ne id quidē

Ambigua
Theonis
ba

qua ratione inductus suadeat, usquam docuit. Datur enim minus quam ex cōsuetudine nutrimentum; aut propterea quod parī opus non est, aut quod concoqui id nō possit. At prius quidem in his qui plurimum se exercitarunt, uerū non est: posterius aliubi uerū, aliubi certe falsum est. Si cui enim imbecillior cōcoquendi uis est, uerū: sin secus, falsum. Inaudienda uero concoquendi facultas est, non ea modo quæ in uentriculo, aut uenis, aut iocinore agitur, sed etiam quæ in singulis pticulis: ueluti in iis de quibus sermo habetur musculis, in quibus utiq; uel maxīe affectus is, de quo disputo, continetur. Quippe largius inter exercitandū exhausti & imbecilliores & graciliores reddunt. Ergo si hæc leuiter his cōtingant, utiq; cōficere cuius indigēt, nutrimentum poterūt: sin multum à natura recesserint, non poterūt: quorum Theon nullum omnino neq; intellexit, neq; distinxit. Omnino em̄ non ratiōe aliqua, sed experientia sicut ipse fatetur, post absolutum illud exercitiū calidiorē aquam utilē esse obseruauit: sic em̄

Cause par
cioris die-
te dupli-
ces

Concoquē
di facultas
quò hic ac-
cipienda

In Theo-
nem

deinceps scribit. Illud uero siquidē rationē habet in p̄mptu, fortunæ id ferendū beneficio acceptū est: sin minus qđ effecta testantur, id nō admittēdū, licet quis certam rationem simul se subiiciētem non habeat. Ergo si planē explorato affectu, ī quo calidam laudat, causam fateretur ignorare, merito dignus uenia esset: uerū cū citra exceptionē, utilem esse absoluto exercitio zestolusian pronuntiat (ita enim hanc appellat) possunt autem alii quoq; cōplures affectus id genus exercitationis excipere, accusandus merito est, quod deinceps singulos non discreuerit. Ipse nanq; nouit etiam quæ phlegmones sensum exhibet, huic exercitationi superuenire: sub qua nimirum in maiore quàm pro natura molem, attollūtur fatigate partes: etiam alteram quam unam scribit, utiq; generali symptomati attētus, quod incrementum non naturali est cōtrarium. Quippe graciliores, in reliquis duabus lassitudinibus redduntur, atq; etiam in eo affectu de quo agitur. Cæterum non quē admodum trium affectuū, unum sym-

Non omni
um lassitu-
dinū vn⁹ af-
fectus

ptoma cōmune est, ita & affectus unus est. At in eo quidē q ex neruosarum p-
tium tensione consistit, calidiorē quā
ex consuetudine lauari non oportet: si-
mili ratione nec in iis quos excrementa
excitarunt. In gracilitate uero quæ citra
hæc cōsistit, expedit calidiorē aqua quā
quæ mediocriter se habeat lauari. Con-
trahitur nanq; hic affectus ex hausto ue-
hemētius inter exercitandum corpore,
eo modo quo in diutina fame accidere
solet. Itaq; etiam sic affectorū resectio, in
appositione & quod detractum est re-
ponendo, cōsistit: id quod certe accide-
re, cute adhuc laxa negr. Cogere ergo
hanc dēfarcēq; ac astringere prius opor-
tebit, si qua plenioris nutrimenti expe-
ctanda est utilitas. Sane cogit clauditq;
tum frigidā, tum feruens aqua. Verum
à frigida lædi hominem metus est, utpo-
te qui iam ex multa exercitatione, & la-
xior est redditus, & uacuuus: Ex feruen-
ti, ut noxa certe nulla, ita secura in cute
densitas paritur, ipso qui in ea derelin-
quitur calore, nonnihil etiam conferen-
te, Vnde nec immorari in frigida nimis

Affecto: si
resectio in
quo consi-
stat

Clandere
tum feruē-
tem, tū fri-
gidā aquā

Quid The
onem erra
re coegerit

um debet, qui ita est lauatus, sed (ueluti
id saltē recte à Theone obseruatum est)
cauere in frigida moram, ut quæ feruē
tis lauationis commoda frustretur. Sa
nē ita errare Theonem, ut quod uni affe
ctioni cōueniebat, oībus quadrare præ
ciperet, in causa erat corporum quæ ex
ercitabat habitus: siquidem athletas ex
ercuit, qui ex absoluto illo exercitio, ad
quartum erāt affectū opportuni, in ter
tium raro incidebant. Itaq; quod sæpe
obseruauerat, ceu perpetuū prodidit.
Quod si aut uitiosi succi hoīes, aut mali
habitus, aut laborū insuetos, aut imbec
illos, aut minime iuuenes exercuisset,
in eiusmodi quidē raro, in reliquos ue
ro affectus sæpissime incidere uidisset.
An & hoc quoq; dicere fortasse est sup
uacuum, cum ipse quoq; fateatur post
præparatorium exercitium, feruenti es
se balneo utendum: id uero exercitatio
nis genus solis athleticis in usu est. Atqui
dicat aliquis illos sponte et quodam cir
cuitu, alios uero multos uel necessitate,
uel uincendi studio, uel propter alia id
genus, eiusmodi exercitationē suscipe

re. Verum hi saltē post immodicos labores, necesse est uel unum, uel plures lassitudinū affectus prius contrahāt. Ita que his duntaxat corporibus q̄ bona habitudine sunt, quartus affectus incidit: cuiusmodi sunt tum athletarū, qui bene sunt curati, tum propositi nūc in disputatione iuuenis. Et quisquis absolute pronuntiabit, post uehementissimas exercitatiōes, calidioris solii usum esse idoneum; is ut ī uno certe statu uerum affirmabit, ita in tribus plenē fallēt. Sunt uero per uniuersam tuēdæ ualetudinis artem, & alia non pauca, quæ tum medici tum gymnastæ falso prodiderūt: Quorum unum omnīū caput est, confusa indiscretaq; obseruatio: dum quod in unico quisq; notauit affectu, id multistribuit. Quinetiam affectio quædam est prædictis proxima, quam ipse græce σέγνωσις, appello: de qua cum de lassitudinib⁹ disputatiōem absoluerō, mox dicam. Simples em̄ earum differentiæ tres sunt, de quibus iam egimus: post has ex binis copulatis, aliæ fiunt tres: ab iis uero septima est, ubi in unum coeūt

Que corpora quarto affectui sint obnoxia.

Usum calidioris solis

Que falso in tuēdæ sanitatis arte tradita sint

Compositi-
s. r. l. l. l. t. u.
a. n. u. r. e. m. e.
a. l. i. a. d. u. p. l. i.
c. i. a.

notæ. Remediū uero cōmune in omī
bus, consiliū est, ut ei quod superat sis
intentus: nec tamē quod reliquum est,
planē contemnas: p̄prium uero, ab ipsis
membratim affectibus accipiēdum est.
At uniuersas quidem coniugationes p̄
currere, longum sit: sed quod ad clari-
tatem sit satis, unico exēplo res perage-
tur. Si igitur & intumuisse musculi cer-
nunt, et contusi putantur: præterea uel
ulceris sensus, uel tensiōis lassitudo, unā
cum excrementosa hominem male ha-
bet, apothērapia utendum, quæ utrūq;
respiciat, magis tamen id qđ est maius.
Non est autem in omnibus rebus uni-
us rationis ipsius maioris natura: sed ali-
bi pro uiribus & quasi dignitate rei, ali-
bi p̄ ipsius propria essentia spectanda.
At dignitate quidē & uiribus maior las-
situde est, quæ phlegmones sensum p̄-
fert, quā excrementosa: utraq; tñ ipsa-
rum, sic proprie ratiōe essentiæ, magna
paruaq; esse potest, ut si sola seorsum cō-
sisteret. Si igitur utraque parī interual-
lo à naturali habitu recessit, quæ phle-
gmones similis est, præcipuam curatio

Id qđ ma-
ius est, du-
plicis eē ra-
tionis.

nis sollicitudinem ad se conuertet, ut
pote dignitate pollens: sin exigue quæ
phlegmonen, plurimum quæ ulceris
sensem repræsentat à naturali habitu re
cessit, æstimandum num tantum supe
ret magnitudine ulcerosa, quantū quæ
phlegmone similis est uiribus, an mi
nus, an magis, atque ita quod pollet ex
plorare. Quod si æqualiter pollentes ui
deris, parī studio est utrique consulen
dum. Atque hæc ratio perpetua sit o
mnium coniugatorum affectuum.

Perpetuū
in oib⁹ con
iunctis af
fectibus

Sicuti uero lassitudines ipsæ nume
ro tres, si inuicem coniungas, quatuor
coniugationes efficiunt: ita sanè, si quar
tum his affectum adiungas, multo plu
res existent. Quod dicimus, ex descri
ptione licet clarius intelligas: In ea pri
mū locum ulcerosus habeto: secundū,
in quo tensio ē molesta: tertiū, qui phle
gmōe similis est: quartum, gracilitatis,
id est in quo corpus emacuit. Ex his igi
tur, aut primus cum secundo coniūge
tur, aut cum tertio, aut cum quarto: aut
rursus, secūdus cum tertio, uel quarto:
aut deniq; tertius cum quarto: ita nimis

Catholica
omniū lassi
tudinū, rā
simplicius
q̃ composi
tarum

rum ut ex binis coniunctis affectibus, sex in uniuersum complexiones oriantur. Rursus cum treis unà miscueris, quatuor aliæ fiunt. Nam aut primū iunxeris cum secūdo & tertio, aut cum secundo & quarto, aut cum tertio & quarto: aut rursus, secundū cum tertio & quarto. Postrema omnium complexio nō erit, ubi quatuor simul coierint, ita ut undecim numero in totum fiant. Erant uero & simplices quatuor: efficiunt itaq; in uniuersum quindecim.

Sūma lassitudinum

Simplices affectus.

Vlcerosus A. Tensionis B. In quo phlegmones sensus est C. Gracilitatis D. Compositi. AB. AC. AD. BC. BD. CD. ABC. ABD. ACD. BCD. ABCD. Quod si præter

Stegnositas

ea occlusæ cutis (stegnosin græce uoco) differētias, tum secum, tum uero cū his quindecim complicueris, alias rursus complexiones effeceris plurimas. Si uero eos quoq; corporis status, qui aut à cruditate, aut uenere, aut deustione, aut uigilia, aut dolore incidunt, adiunxeris, ne numero quidem uniuersas fa-

cile complectare. Prætereo nunc, quæ
 uel plethoras, id est succorum æquabili
 ter se habentium redundantiam, uel ca- Plethora
quid
 cochymias, id est uitiosi succi copiam, Cacochy-
mia quid
 uel astricti uel lubrici uentris, uel uomi-
 tus, uel grauati capitis, uel partis cuius-
 quam alterius, uel in summa quicūq; in
 symptomate aliquo affectus consistūt:
 dicet enim post de eiusmodi omnibus.
 Nunc uero idcirco eorum maxime me-
 mini, ut complexionum multitudinē,
 quanta esset indicarem. Mirari enim li-
 cet eos qui de syndrome, id est concurre- Syndro-
me quid
 su horum, uel curationem, uel euentorū
 prædictiōem, obseruasse se prædicant.
 Vnica nanq; rōne & prælagire, & com-
 mode mederi fas est: utique sicut Hip-
 pocrates docuit, ubi simplicis cuiusque
 negotii sciēdam uim esse censebat: uelu-
 ti ipse nunc in quatuor affectibus præ-
 monstraui. Vnusquisq; em̄ si per se con-
 sistat, simplex remedium exiget: sin al-
 teri sit coniunctus, pro ea methodo quā
 paulo suprà de omnibus coniunctis af-
 fectibus præscripsimus, corrigetur. Ergo
 cum hæc ita se habeant, redeūdum rur-

sus ad simplices affectus est: quorum a-
 iam dictis proximi erant, quos stegno-
 sis excitabat: uoco ita meatuum cutis ui-
 tium, quo transmittere superuacua pro-
 hibeat. Incidit is affectus, aut obstructis
 meatibus, aut densatis. Sane densatione
 eiusmodi *μύσιν* Græci, id est, conniuen-
 tiam appellant: At obstructio quidem ex
 lentis, crassisque excrementis oritur, cum
 confertim ad cutim ruunt: densitas, tum
 ab iis quæ astrigunt, tum quæ refrigerant.
 Verum obstrui propositi nobis corpo-
 ris cutis, si ad præscriptam rationem rite
 agatur, non potest: densari certe aliquan-
 do potest, tum ex ualido frigore, tum a
 luminoso balneo. Fieri autem potest,
 ut & post balneum, sudoremue, atque aliam
 alioque ob causam, laxata prius cute, auræ
 flatus incidens obstructionem quampi-
 piam, densationemque efficiat. At deprehē-
 ditur quidem iam dictus affectus, proti-
 nus ubi se exuerint, ex colore albo, et cu-
 tis tum duritie, tum densitate. In ipsa ue-
 ro exercitatione, ex eo quod ægre inca-
 lescent: quando nec ut prius æque su-
 dant, nec bonum colorem in summa cu-

Stegno-
sis unde.

Obstructio
cutis unde.

Densitas
unde

Densitas
cutis notæ.

te ostendunt. Imò si quis eos ualentiore
 exercitatione iniuncta, sudoris quippiam
 amittere cogat, & minor hic quam
 ex consuetudine, & frigidior exit, mi-
 nusq; halitui similis. Remedium huius ^{Densitat;}
 affectus calefactio est: quippe ea frigidi ^{remediū}
 tati contraria est: Valentiore ergo exer-
 citatione, ac balneo calidior utendum.
 Magis quoque ad rem pertinebit, si in
 prima domo pinguius in oleo uolutes-
 tur. Esto uero oleū ex eo genere, quod
 relaxet, cuiusmodi est in Italia Sabinū: <sup>Oleū Sa-
binum</sup>
 quod utiq; ad eiusmodi affectus etiam
 est utilius, si bimum trimumue sit: id
 nanque tū tenuius, tum calidius fuerit.
 Mora uero in frigido solio diuturna ne
 sit: sed nec aqua ipsa frigida. Induēdi ue-
 ro unguant aliquo quod mediocriter
 calefaciat. Oleis quidē, ex iis quæ in Ae- <sup>Olea rela-
xantia</sup>
 gypto habentur, cicino & raphanino:
 in reliquo uero orbe dulci, tenui, ac mo-
 dice antiquo. Vnguentis uero, fusino, <sup>Vnguenta
laxantia</sup>
 gleucino, irino, amaracino, & cōma-
 cino: atq; ex his gleucinū quidem pror-
 sus acopum est, ac relaxans: itaque et-
 iam iis quos uehemēs lassitudo infestat,

Uehemēti
um lassitu.
remedium

De exerci-
tatiōe post
uenerem

est utile: paulo hoc calidius, magisq; re-
laxans, fusinum est. Irinum uero, & a-
maracinum, & cōmacinum, etiam fusis
no calefacere potentiora, iis affectibus,
qui pprie frigiditates dicunt, sunt ido-
nea. Cutis tamen densitati sanandæ, eti-
am anethinum est satis; maxime si ex
uiridi anetho fiat. Facit autē & ad tales
affectus, sicuti etiam ad uehementes las-
situdines, & acopum quod ex abietis se-
mine componitur: id quemadmodum
præparandum sit, post diceſ. Nunc em̃
uel hæc mihi supra iustū apposuisse ui-
deor; siquidem qui optimo est corporis
statu, et liberam delegit uitam, nec in ea
quicquam delinquit, & cui peritissim⁹
tuendæ sanitatis artifex præficiſ, in hūc
uerisimile est morbosos affectus nō ad-
modū incidere: Redeamus itaq; ad pē-
sum denuo, relictisq; uſtione, refrigera-
tione, cruditate, uentris profluuiō, reli-
quis id genus: satius em̃ est in unum ea
uolumen coniicere, quod de morboſis
ſymptomatis inſcribemus; in præſen-
ti de iis quæ post uenerem adhibentur
exercitiis, diſſeramus; quippe cū de his

parum conueniat: aliis ita exercitandū
 ab hac putantibus, ut in exercitatione
 quæ apothepia dicitur, aliis ut in præ
 paratoria. Esto uero præparatoria exer
 citatio, nec in quantitate laborum intra
 modum, & in qualitate ipsa incitior,
 ac celerior. Atqui apotherapeutica qui
 dem utendum censent, hi sicuti in fati
 gatis, tum uires diminutas, tum corpor
 is siccitatem suspectas habēt: quorum
 utrunq; & à concubitu, & ab immodi
 ca exercitatiōe sentimus. Qui uero præ
 paratoriam adhibendam uolunt, hi ra
 ritatē, atq; ad sudores promptitudinē
 præcauent, quæ apotherapeutica inten
 di: è diuerso præparatoria emendari pu
 tant: ipse laudatis utrisque, ppter ea qđ
 ueritatem ex parte uiderunt, sententias
 eorū in idem conferam. Nam & instau
 randas uires esse, et laxitatem cogēdam,
 nec siccitatem adaugendam fatentur u
 triq;. Vna discretio desideratur in utris
 que, ueluti et in compositis omnibus af
 fectibus suprà à nobis est dictū, & nunc
 nihilo minus dicetur. Cum enim in idē
 uarii affectus coierunt, hi si unam medē

Uirū dimi
 nutio & cor
 poris siccit
 tas ex coi
 tu

Quid agē
 dum in cō
 iunctis & cō
 trariis affe
 ctibus

di rationem indicent, utique intēdi magis rationem eam cōueniet, quā si singuli seorsum confisterent: sin contrariū sint, is qui uincit affectus prius est corrigendus, ita tamē ne reliquū omnino negligas. At qui uel propter ætatem, uel etiam alia ratione imbecilles concubūere, in his uirium infirmitas necesse est superet. Qui uero firmiores, & iuuenes (ueluti qui nunc est propositus) horum habitus corporis in raritatem magis, quā uires in imbecillitatē mutatur. Itaq; etiā corriguntur hi, non per ea quæ corpus relaxant, qualis est exercitatio quæ apothēra dicitur: sed per ea quæ cogūt, ac contrahunt, qualis est præparatoria, proindeq; hac utēdum. Quandoquidē ea nō solum motus tum celeritate, tum robore calorem excitat, sed etiam habitum cogit, ac constringit. Illud quoque fatentur gymnastæ omēs, ipsa profecto experientia edocti, hanc unam exercitationem mederi raritati posse: itaq; nulla planē ad ppositum affectum utilior est. Si uero anni tempus non dissuadeat, nec à frigido balneo abstinendum es

Apothēra
peuticā re
larare

Præparato
riam cōtra
here

Præparato
ria exerci
tatio rarita
ti medet.

se cenfeo. Cibus in modo quidem dabitur minor, in qualitate uero humidior, ut tum probe cōcoquatur, tum siccitas, quæ ex uenere cōtracta est, corrigatur. Debet uero nec frigido temperamēto esse, sed uel medio, uel calidiore. Nam quoniam corpus à uenere & laxius, & frigidius, & imbecillius, & ficius est effectum: debent plane quæ densent, et calefaciant, & uires reparent, adhiberi: atque ad hæc studium omne impēdi. Cæterum quod efficere hæc uenus possit, id docere ad præsentem disputationē non pertinet: in qua propositū est, quē admodū optimū corpus quā cōmodissime post ueneris usum exercitetur, ostendere. Quod sanè cōmode fieri nō potuit, nisi prius tradito, cuiusmodi affectus sit, qui succedere in corpore à uenere solet. Verum nunc id concedi nobis postulamus. In sequētibus cum euidenti demōstratione dicetur, tum quæ ueneris facultas sit, tum prorsus utenda sit, nec ne: tum quænam ex ea commoda incommodaq; pro corporum statu, & temporis anni ratione & loco, & a

liis id genus, quæ utique determinare præterea oportebit, eueniunt. Post uenerē ergo species exercitationis ea esto,

Que post
vigiliis, tri-
stias, ex-
ercitatio
sit apta.

Ubi crudi-
tas, omnino
exercitan-
dū nō esse.

quam præparatoriam uocant. Post uigiliās at & tristitiam, uel ambas, quæ apothērapia dī, exercitatio idonea est: si tamen cruditas absit, nam si qua cruditas subest, omnino exercitandum non est.

Que vigi-
lias & tristi-
tias sequā-
tur, & earū
dē curatio

Quod autem post tristitiam, et uigiliās, iam dicta exercitatio ad rē pertineat, etiam usus ipse ostendit: cum ab alia quolibet, non solum lædi cernuntur, sed etiam imperantes si forte dolor adhuc angit, parum æquo animo ferre. Idem ratio ipsa confirmat, non minus quā usus: nam quoniam à uigiliis, & tristitia, magis graciles, magisq; aridi, ac minus dicto audientes, plane cernuntur, siccus existimandum est, his redditum esse corpus. Eiusmodi uero affectus, partim molli frictione cum multo oleo, partim temperato balneo sanantur, partim agitatione: sed quæ & tarda sit & citra ualētiorem nixum, ac quæ subinde quietem interponat: Is uero apotherapeutici exercitii modus erat, Ad eundem modū

Apothēra-
peutici ex-
ercitij mo-
dus

ea quæ ab ira, uel potionis penuria sic-
 citates fiunt, corrigendæ sunt. Contra-
 ria prorsus à iam dictis ratione, humidi-
 tates emendare cōueniet: siue hæ nimia
 potione, siue alia quauis occasione inci-
 derint: quippe studiū in his ad siccatio-
 nem dirigif. Verum ea cōmunis omni-
 um ratio est: membratim em unicuique
 differētiæ, sua est. Igit si ex longiore de-
 sidia, et humectantis alimenti immodi-
 co intempestiuoq; usu, contracta humi-
 ditas est, longiore remedio est opus: sin
 ex liberaliore potiōe quæ pridie sit hau-
 sta, citra ullum capitis, aut oris uentris
 affectum constiterit, eam uel unico die
 persanes licet: si sicca frictione largius, et
 exercitatione ueloci, & parciore potio-
 ne, & sicciore cibo utare. Quippe quæ
 immodicæ ex uini potiōe humiditates
 consistunt, si ex ea re noxa capiti, aut ori
 uentris communicata est, de iis agi hoc
 loco opus non est: dicetur em de ipsis,
 cum de morbosis symptomatis tractabi-
 tur. Quæ uero humiditas ex diutina ad-
 modum desidā nascitur, hæc in propo-
 situm corporis statum omnino non ca-

Humidita-
 tis unde cū
 q; contra-
 ctæ corre-
 ctio

dat: æque ut nec ea quæ ex humectan-
tis natura cibi copia gignitur, quales fru-
ctuum plurimi sunt, itemq; olerum quæ
utiq; acris non sunt: si qñ tamen accide-
rint, semel & confertim corrigi nō pos-
sunt. Nam si eatenus se fatigabit homo,
dum habitum abunde siccet, in lassitudi-
nem incidet, ac febricitabit omnino dia-
ria febris. Quod si uitiose præterea hu-
miditates fuerint, etiā febris quæ in plu-
res extendat dies. Tempore uero sanari
possunt, ut post dicemus, ubi uitiosas in-
temperies uertere in melius docebim⁹:

Acquisiti-
tū & natura
lis intēpe-
ramenti ea-
dem proui-
dentia
De maturi-
na uesperti-
naq; fricti-
one

Quinti apo-
phthegma

quippe similis prouidentia acquisititii af-
fectus est & naturalis intemperamenti,
quare nunc de ipsis differere non opor-
tet. Reliquum igitur est ut de maturi-
na uespertinaq; frictione agamus, nō ad
eum tñ modum quo Quintum respon-
disse dicunt, cum percontanti gymnas-
tæ, quam unctio uim haberet, respon-
dit, uestis submouendæ. iisdem em̃ qui-
bus nunc usus sum uerbis, tum gymnas-
ten rogasse, tum Quintum rñdisse fe-
runt. Simile Quinti apophthegma est,
& quod de urinis circūferē, nempe eas

nosse, ad pictorem pertinere. Etiam illud quod de calido, frigido, humido, & sicco aiunt, utiq; balnearum ea esse nomina, quæ ipse sane nemini uel Thessali affectator impune dicere, nedum Quinto permiserim: quippe scurrarum eius modi facetiæ sunt, haudquaquam hominis tam grauem artem profitentis. Satius igit sit in proposito iuvene, ad hunc modum de matutina frictione differere. Is namq; aut ex somno aliquid de quo queri possit non sentit, aut lassitudine grauaturs aliqua, aut alia quapiam affectiõe offendi earum, de quibus paulo antè ac statim post lassitudinis affectu hactenus differui. At si de nulla quidem re conqueri, superuacuum est eum aut fricare aut ungere: nisi si quando ingenti frigori occurrendum uideatur: tum namq; ueluti qui frigida sunt usuri, sic eos quoq; frictione preparamus. Si uero lassitudinis sensus ullus appareat, iam dictum est hominem tum & ungendum esse, & molliter fricandum. Simili ratione si siccior iusto sit, ungendus; dulci oleo est: nam id sicca corpora humectat, fricandusq; ut omni

Aduersus
frigora pre-
sidium

Dulce oleum
corpora
sicca hu-
mectat.

Dureꝝ mol
lis frictōis
effectus

Densitatꝝ
in cute cor
rectio

Laxitatis
emēdatio

Humidita
tis ex poti
one corre
ctio

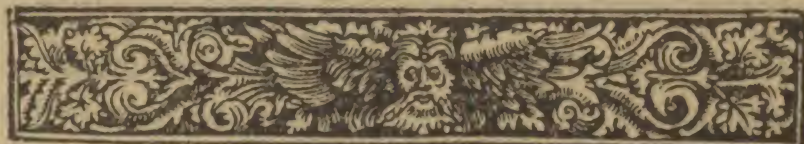
no parcissime ita nec duriter nec molli
ter est. Quippe succurrere digestiōi in
corpus oportet, non cutis carnis' ue ha
bitū mutare, neqꝫ etiam quod in his cō
tinetur quicquam educere: quorū mol
lis utrunqꝫ, dura alterum facit: Siquidē
hæc cutē densat, duratqꝫ: mollis per ha
litum euocat, ac corpus laxum molleqꝫ
efficit. Verum cutis densitatem corrige
re si studes, utique ei quæ ex duris, tum
frictione, tum pertractatiōe, p̄terea ue
hementi exercitatione, & multo pulue
re orta est, mollis frictio cum copioso
& dulci oleo medetur. Quæ uero con
tracta ex frigore est, eam primum fricti
one sicca ac celeri, deinde cum oleo ad
hibito calefacientes, naturæ suæ restitu
emus. Laxitatem uero, quæ et frequens
balneum, & mollem frictionem, & ue
neris usum consecuta est, paucula fricti
one, primum quidem sicca, deinde cū
oleo quopiam eorum quæ astringant sa
naueris. Humiditatē uero, quæ nimia
portioni successit, sicca frictio, et cum lin
teo administrata, uel cum manica, quā
Χρῆσθα græce uocant, interdum etiam so

lis manibus, idq; uel citra omne pingue,
 uel cum eo plane exiguo corrigit. Sit au-
 tem & quo per halitum euocet oleum
 ipsum dulce, omnisq; astringentis facul-
 tatis expers: Atq; ita quidē se habet ma-
 tutina frictio. Vespertina uero iis utilis
 est quos uel lassitudo ualida premit, uel
 siccitas male habet, uel atrophia mace-
 rat: ita uocant Græci, cum corpus ex ali-
 mento frictum non sentit. Verum atro-
 phias symptoma nunc præsertim sepo-
 natur unā cum reliquis morboſis sym-
 ptomatibus, quæ post tractabūtur. In pro-
 posita uero natura cum uel ualida lassi-
 tudo, uel immodica siccitas corpus affi-
 cit, prandium minus esto, tum ab eo ad
 cœnam longius interponatur tempus.
 Plurimum quiescat, exiguum tamē quip-
 piam inambulet, quo cibus per erectam
 agitationem concussus, subsidat. Utili-
 us etiam sit, si & aluum exonerare pos-
 sit: his etem probe pactis, securus oleo
 dulci frices: uētre tamen omnino nō
 cōtinges, cum alioqui periculum sit ne
 & cibum deterius cōcoquat, & succus
 quispiam ex eo semicrudus in corpus

De vesper-
 tina fricti-
 one

Atrophia
 quid

digeraſ, & caput turbeſ, & ſtomachus ſubuertatur. Optimũ igitur fuerit omĩ no uentrẽ non attingere. Quod ſi in muſculis ei uicinis uel laſſitudĩs ſenſus aliquis, uel ſiccitas appareat maior, ungi debebunt mediocriter, & blande, et ſuſpenſa manu. At ſi cauſas quiſpiam eorum quæ diximus reddi ſibi cupit, proximum librum legat, in quo de morboſis ſymptomatis agemus: nam hũc mihi uideor ſatis haſtenus extendiſſe.



GALENI DE SANI
tate tuenda, liber quartus.



Vod pleriq; omnes recentium medicorum faciunt, qui dũ tempus ſophiſtarũ cauillationibus terũt, quod maxime neceſſarium eſt, aut leuiter tantum attingunt, aut prorsus omitunt, id ipſe non faciã: ſed (qđ ab ini-

tio institui) ei qđ necessariū duxi īfistēs,
 quæ logicā magis speculatiōem hñt, in
 aliud tps differā. Statim em̄ de morboſis
 ſymptomatis, de qbus hoc libro differe
 re ſtatui, nō leuīs quæſtio oriť, eā ne ad
 uale tudis tuēdæ artē ſpectēt, an ad eam *Quæſtio*
 quæ medēdi rōnē pſcribit, an hæc neu
 trā, ſed tertiā quandā, quā nōnulli me
 diā ſtatuant, neutramq; appellant. Ego
 haud ignarus, ſiue qſ in ſanitatīs tuēdæ,
 ſiue etiā medendi arte, eorū meminērit,
 fore ut æque à cauillatoribus ſugilleť,
 illud quoq; intelligens, etiam ſi qſ ter
 tiam tractationē his dicet, de neutris eā *Cur hic de*
 affectionibus inſcribēs, uel magis irriſu *morbis*
 ros, contumelioſosq; futuros, præterea *ſymptoma*
 quæſituros de maribus & fœminis in q
 nam opere præcipiam, in hoc uolumē
 de iis agere potiſſimum elegi. Si em̄ fie
 ri nequīt ut ſophiſtarum nugamēta de
 uitem, atq; hac ratione minus erunt im
 portuni, utique ſic faciens, melius cōſu
 liſſe uidebor. Huc accedit qđ ex ſpe
 culatione ipſa magis intelligetur ipſa
 doctrinæ communio, ſi quis illa quæ di
 centur attētius leget; ea hinc ingrediār.

Artis quæ ualeitudinem tuetur non le-
uis portio est, ea quæ de exercitatione
præcipit: huius rursus non exigua pars
est, quæ lassitudines præcauet: porro mō
stratum in superioribus est, similem ratio-

*Eandē rō-
nem eē de
clinādē las-
situdinis sub-
mouendē*

nem esse instantis lassitudinis cauendæ,
& eius quæ iam occupauit submouendæ.
Ergo non alibi quemadmodū hanc
futuram uites, alibi quēadmodum iam
urgentem corrigas, tractandum est. At
que hac quidem de causā in proximo li-
bro, qui totius operis tertius est, de las-
situdine quæ exercitationi superuenit,
disputatum erat: simul habita mētionē
de similibus affectibus, quorū aliqui ex
ercitationes maxime sequebant. Nunc
primum quidem de his, prout citra ex-
ercitationem incidunt, agemus: secun-
do loco de illis quæ similitudinē quan-
dam cum his habent. At quæ immodi-
cas quidē exercitationes lassitudo exci-
pit, sanorum symptoma est: quæ uero si-
ne his consistit morbosum. Itaque & ab
Hippocrate dictum cōmodissime uide-
tur, lassitudines spōte natæ morbos nū-
tiant. Atq; ulcerosus quidē sensus sym-

*Sympto-
ma lassitu.*

*Aphorif. 5.
li. 2. aphor.
Hippocra.*

ptoma lassitudinis est. Causa uero unde ea nascitur, affectus lassitudinis est. Porro huius rursus ipsius causa bifariam scinditur: Aut enim intra ipsum animalis continetur corpus, uocantque græce προσηγούμενη: aut omnino non inest, uocantque προκαταρκτική. Nos illam internam, hanc externam, non incommode uocemus. Ita que tria in uniuersum genera sunt, de quibus habendus sermo est: ipsius lassitudinis symptoma, affectus unde hoc oritur, & affectus ipsius causa. Cuiusque uero horum species quædam differentes sunt: causarum (ut modo diximus) externa & interna; affectus ut in præcedente libro docuimus, is qui ulceris, & qui tensionis & qui phlegmones sensum inuehit: symptomatis uero, ipsi tres sensus, neque pauciores uero, neque plures his differentiis, ueras saltem nominare possis. Qui igitur ulceris sensum facit (incipiendum enim ab hoc est) motis quidem grauem excitat sensum, ceu corpus ulceretur: idque uel circa cutim tantum, utique cum est moderatior: uel circa subiectam illi carnem, cum est ualētior: uel circa utranque cum

Cā lassitu.

Causarum
lassitudinis
duplex dif-
ferentiaSympto-
matū diffe-
rentiæUlcerose
lassitudinis
symptoma
affectus &
causa

vide com-
men. apho-
ris. 5. li. 2.
De signa-
litudine vñ.

phlegmo-
nes lassitu-
do vñde

adhuc est atrocior: Atque hoc quidē ē lassitudinis symptoma. Affectio uero ex qua id nascitur, acrimonia est tenuis & calidi humoris, qui corpus erodit, stimulat, ac pungit. Oritur hæc aliquando ex immodico motu, ut ī proximo libro ostēdimus; aliquando ex uitioso succo, qui imprudētibus nobis in corpore succreuit. Tales uero lassitudines, spontaneas Hippocrates appellat. Alterum uero lassitudinis genus (nempe in quo tertio sentitur) quoties sua sponte incidit, plethoris superuenit: quippe tenduntur ex hac solidæ animalis partes, præcipue in quibus succi continentur. Tertium lassitudinis genus quod phlegmones sensum affert, ex ambob⁹ oritur, tum nimia boni succi abundantia, tum prædicto uitioso succo. Non enim quæuis mali succi species, sed tantum in qua rodens acrimonia continetur, ulcerosam lassitudinē creat: sed nec eiusmodi quidem succus, dum in uenis cum sanguine miscetur. Latet enim tum eius uis, utpote transfluentis, & à sanguinis bonitate superati, Verum cū ab his transla-

tus in carnibus, & ad cutē solus hæret, ulcerosum sensum tunc ingerit. Qui uero ex abundantia nasci hanc lassitudinem putant, sane falluntur: nam neque ex ea copia, quam plethoram dicimus (hæc enim eam quæ de tensione queritur gignit) neque ex ea, quæ vires prægrauat. Non enim erosio aut ulceris phantasia, sed uel grauitas, & ad motiones segnitia, talis sunt abundantia symptomata, utique dum ad aiales collata uires, eas superas premit, uel pulsus quædam uitia, si quando uitalē urget, de quibus dictum abūde est, in iis quæ de pulsu scripsimus, æque ut in libro quem de abundantia scripsimus, etiam notas & naturalium uirium cum premuntur, et reliquarum ambarū tradidimus. Nō est igitur abundantia, eius lassitudinis quæ ulceris sensum præfert causa, imò humorum qui in cute & carne cōtinētur acrimonia: hæc enim ut quæta sensum latet, sic agitata, p̄tinus sentiē. Mot⁹ huic lassitudinī primus ac plurim⁹ p̄priis quibusdam rōnibus accedit, q̄s mox dicemus.

Acrimonia
humorū cā
ulceroselaf
itudinis

Rigor: hoc
loco quis

Duplici rō
ne moueri
excremēta
mordacia i
carne

Quæ excre
mēta vehe
mentiori mo-

Alter ex incidenti scilicet, cū nobis par-
tem aliquam, aut etiam totum corpus
mouere uolentibus, cum hoc humores
qui in ipso continentur simul mouemus.
Verum hic minimus est, & lassitudinis
duntaxat sensum infert, uehementior ri-
gorem excitat. Appello nunc rigorem,
nec illum uehementis frigoris sensum,
nec duritiem, sed inæqualem totius cor-
poris concussam & turbationē, medi-
us inter utrunque horrorem. Quod autē
nihil ostet, etiam si calida causa sit, quo-
minus rigorem horroremque excitet, in
iis quæ de symptomatum causis scripsi-
mus, ostensum est: nūc satis fuerit, sum-
mas tantum eorum quæ illic prodidi-
mus, ad præsentem disputationem, qua-
si basim subiicere. Cum in sensibili cor-
pore succreuit excrementum mordax,
duplici id ratione ad motum incitatur:
una, cum à sensibili ipso corpore impel-
litur, utpote quod repellēdi alieni uim
obtinet; altera cum uehementiore mo-
mento agitur id, quod tum ab exercitan-
do cōquiritur, tum frictione tum balneo. Ergo
quæ subcalida & putrida excrementa

sunt, ubi uehementius mouentur, non
 horrorem modo rigorem'ue (qualem
 diximus) afferūt, sed etiam febrem accē
 dūt. At quæ frigida sunt, et ex partibus
 tenuibus constant, ea horrore rigoreq;
 creant, non tamen febrem excitant: por
 ro uim quandam utriusq; congestam es
 se oportet, si hæc fecerūt. Quæ uero aut
 planè exigua in sensibilibus corporibus
 excremēta mordacia, aut multa illa qui
 dem, sed tamen nō planè adhuc morda
 cia subhæserūt, hæc ulcerosam lassitudi
 nem faciunt. De quibus utiq; hoc libro
 nobis est agendum: quando quæ febrē
 accēdunt, ea ad medendī artē spectant.
 Sanatio utriusque generis partim cōmu
 nia curationis amborum cōsilia recipit,
 partim utriusque propria: dicetur uero
 prius quæ communis sanatio est. Opor
 tet igitur excrementum siue calidum id
 sit, siue frigidū, ipsum aut expellas, aut
 certe alteres. Recipit uero nō oīe ex
 cremētum alterationem à natura: siqui
 dē nec omnis cibus, in cuiusuis animan
 tis uentre concoquit; sed cognatio quæ
 dam ei quod concoquit, cum eo quod

ta, febrē et
 rigore ex
 citent.

Quæ horro
 rem et rigo
 re excitēt

Quæ excre
 mēta ulce
 rosam lass
 tudinē faci
 unt

Sanatio ul
 cerose lass
 tudinis

Non con
 coqui, nisi
 qd cū con
 coquēte co
 gnatione
 quandā ha
 bet

P

concoquit, esse debet. Quod igitur omni-
no alienum est, nulla fieri ratione potest,
ut id naturæ suæ gratiam recipiat, sed
educere id quod primum est tetandū: æque
certe ut quæ in uentre corrupta prorsus
sunt, ea uel uomitione, uel deiectione ex-
pelli profecto est optimum. Non tamē
perinde promptum est in carne, atque
aliis corporibus imbibitū uitiosum suc-
cum educere, ut qui in eis quorū sensibi-
lis capacitas est, continetur. Interdū nec
ipsa laborantis natura, medicamentum
quod malum succum maturè uacuet, ad-
mittit: Sicuti interdum & alius quispi-
am affectus obstat, qui talem educēdi ra-
tionem respuat. De quibus mox dicam:
si prius quod reliquum erat in superius
posita diuisione adiecero. Quippe quæ
communiter spectant qui excremento-
rum uitiiis medentur, ea iam diximus ua-
cuationem, alterationemque esse: propria
uero utriusque generis nunc adiiciamus.
Neque enim una tantum ratione educen-
dum, alterandumue est, sed explorata,
quæ ei quod affligit maxime sit accom-
modata, ei est insistendum, Ea uero (ut

Quæ in uē-
tre corru-
pta sunt ex-
pelli cō-
uenit

Quid ob-
stat quo mi-
nus uitio-
sus succus
e corpore
educat

in summa complectar) ratio est, quæ ex
 cōtrario opem molitur: priuatim uero
 quæ ex cuiusq; contrario. Et summæ q
 dem totius rei, hæ sunt: quæ latius tamē
 nobis nūc explicandæ sunt, unā cū sua
 cuiusq; euidenti demōstratione: idq; ab
 ulceroso affectu orsis: Quoniam igit
 eiumosdī lassitudo, uitio acrium excre-
 mentorum oritur, ante omnia confide-
 randum est, in solidis ne tantum corpo-
 ribus, an intra uenarum sinus, malus suc-
 cus contineatur. De iis uero quæ intra
 uenas sunt, nullū planē nec manifestū,
 nec euidentis signum habemus, præter so-
 lam urīnam: coniicere tamē ex his licet.
 Primum æstimabimus quonam qui af-
 fligitur, usus sit uictu: secundo, solitus
 ne sit malum succum naturæ sponte cō-
 gerere: ad hæc an naturalis aliqua, & cō-
 sueta excretio iam desierit: quarto an ex-
 ercitatione, purgatiōe per uomitum, al-
 uum ue, aut usu aquarum sponte nascē-
 tium soliti superuacua expellere, id in-
 termiserint. Atque in uictu quidem ui-
 dendum, an cruditas & crebrior, & ma-
 ior, quàm ex consuetudine præcesserit:

Hactenus
 curatiōi sū
 me

Ort^o vlce-
 rose lassitu-
 dinis

uitios^o suc-
 cus ubi cō-
 tineat

Forū que
 i venis sūt,
 sola vrina
 nota ē cer-
 ta

Coniectu-
 rales notę
 quadrupli-
 ces

Notę ex vi-
 ctu

Notę secū
di generis

Tertij ge-
neris notę

Quarti ge-
neris notę

an mali succi cibis copiose se impleue-
rint; an uinum pro antiquo mustū, pro
tenui crassum, an aqua marina mixtum
biberint; an etiam prorsus à uino se ad
aquæ potionē transtulerint: nec semel
bis'ue in quolibet horum peccauerint:
sed assidue bonoq; tempore: Secundo si
cuti diximus æstimandum, num ex eo-
rum numero qui facile malum succū cō-
gerunt, lassatus ipse sit. Deprehendas id
percontatus ac scabie, aut lepra, aut uiti-
ligine, aut pruritu crebro, sit affectus:
Itē an erysipelas, aut herpes, aut elephā-
tiasis, aut ophiasis, aut alopeciasis, aut
pustulæ crebræ, aut epinyctides, aut de-
niq; ullum symptoma, quod ex uitioso
succo, & natum et auctum est, illum ma-
le habuerit. Ab his cōsiderāda dixim⁹,
cōsuetā ne ulla excretio retēta sit per uo-
mitum, uel hæmorrhoidas, uel fistulam
aliquam, uel dyssenterian, uel si mulier
est, per menstruum profluuium. Dein-
de nū ipse medicamēto se purgare sem-
per solitus, id intermiserit. Nōnulli em̄
sunt, qui deiectoriis medicamentis, alii
uomitoriis, aut urinam sudorem'ue ciē

tibus, aut usu sponte nascentium aquarum, utiq; quibus aut sulphuris, aut bituminis, aut nitri uis inest, uere uel autumno quotannis soliti excrementa uacuare: aliquando id negligūt: multi (ut dictum est) exercitationum consuetudinem dimiserunt. Alii rursus omnis frictionis, aut balnei, aut à uino dulci post balneum uomitionis, morem prætermiserunt. Sanè constat non illorum mō nos, qui optimo sunt corporis temperamento fecisse mentionem, sed quod nihil ī mali succi causarum catalogo sit prætermisum, etiam eos qui uitiosum succum natura prompte cōgerunt, sermone comprehendisse. De quibus fusi inter uitiosos corporum status proximis uoluminibus agem⁹: Atq; ex his quidem, de mali succi modo, coniecturam facere oportebit: ac remedium ad mensuræ eius quantitatem, pro portione īuenire: mediocrius, si omīno sit exiguus, & ad cutem tantum collectus: ualentius, si multus & in profundo. Prius uero eius qui exiguus, et iuxta cutē est, curatio dicet; deinde eius q in carne re-

Ordo dicē
dorum

fidet: tertio ab his loco, ei⁹ cui totus sanguis impurus excrementosusq³ est. Sed si quis iam institutum mihi ab initio respetens, boni succi iuuenem dederit, qui prius salubri omnino uictus ratione sit usus, nunc necessitate quapiam urgente, longi temporis iter cōfecerit: In quo nec exercitatus, nec lauatus pro consuetudine fuerit, cibis potioneq³ mali succi usus sit, tū à prandio uel cœna, uel etiam toto die, uehiculo sit uectus, nec bene plerunq³ dormierit: Illud tamen addat, nihil huic in modo assumptorum erratum esse, proindeq³ nec in cruditatē ullam incidisse: talis multum mali succi cōgessisse pfecto nequerit: itaq³ etiam nec remedium operosum requirit, imò exercitationem tantum, quæ apothērapia dicitur. quam in proximo ante hunc libro docuimus: ubi pariter de accōmodata ei rei uictus ratione, præcepimus: quominus est hic multis morandum. Tantum eius meminisse cōueniet, huc omne consilium dirigere, qui corpora sic affecta curat, ut excrementa quæ circa cutē sunt, educat: propterea quod affectus

in hac una consistit. Itaq; rursus deſ, eū
dem iuuenē præter alia quæ eadē ſint,
etiā in cruditates ſæpe incidiffe. Deſ
& ulceris ſenſum habere, non cute te-
nus modo, uerum etiā altius in corpo-
re, ſic ut totum id malis ſuccis refertum
ſuſpicere: huic nec exercitationem, nec
ullum omnino motum iniūgemus, ſed
quieſcere, ac dormire iuſſum, in abſti-
nentia totum diem exigere cogemus:
Dein ueſperi pinguiſter unctū, & tem-
perato balneo mediocriter lauatū, pro
cibo dabimus ſorbitiōem aliquā bo-
ni ſucci, ſed plane quā minimā: nec ta-
men à uino eum abſtinebimus. conco-
quit em̄ id ſemicrudos humores, quan-
tū aliud quiduis, tum ſudorē urinā
que promouet, ac ſomnum cōciliat. In
iis autem qui ita ſe habent, id agendum
nobis eſt, ut quod mali ſucci iam plane
corruptū eſt, nec cōcoqui etiā poteſt,
id ſudore urināq; expellaſ: quod ſemi-
coctum adhuc eſt, concoquatur atq; uti-
le reddatur. Id autem optime, quiete, ſo-
mnoq; cōfiet. Si ergo his pactis, malū cō-
ſtiterit, ad cōſuetudinē rursus reducēd⁹

Uini ef-
fectus

Quiete ſo-
mnoq; ſe-
micocta, cō-
coquunt o-
ptime

homo est. Sin in posterę etiam diem du-
ret, de ualentiore iam remedio est cogi-
tandum, maxime si per noctem, uel las-
situde magis quàm antè, uel fastidium
infestet, uel peruigilet, uel somnos tur-
batos, & imaginationibus inquietos ha-
beat: his em̃ si uires non dissuadent, du-
orum alterũ, aut sanguis mittendus est,
aut purgatio exhibenda, sed discernen-
tibus nobis, utrum magis expediat, ut
mox dicetur: Sin uires imbecilliores de-
hortant̃, sanguis mittendus haudqua-
quam est, sed deiectio mediocris adhi-
benda. Cuiusmodi aut̃ deiectio medio-
cris sit, in sequētib; docebimus: sed si
prius quæ priora sunt definiuerimus.
Nam uirium robore constante, si lassitu-
do adhuc infestat, æstimandum est cum
sanguinis ne copia, an cū crudis humo-
ribus, an per se solus consistat uitiosus
humor, qui lassitudinem creat. Nam si
cum sanguinis copia, aut uena inciden-
da, aut aliquid quod tantundem ualet,
agendum. Sane tantundē possunt hæc:
Quibus hæmorrhoides sunt retētæ, si
has emiseris: si mulieri menstrua con-

Que tantũ
dem cū san-
guis missi-
one ualēt.

fuetudo cessauit, hanc prouoces: Si qui
 bus horū nihil est, si malleolos scalpelo
 incidas. Post hæc alius eo medicamē
 to deiicienda est, quod maxime accom
 modatum malo succo sit. Quod si uítio
 si tantum succi, hiq; citra sanguinis co
 piam subsint, purgatio petēda est, quæ ^{Purgatio}
 infestanti excremento sit accommoda. ^{qñ exhibē}
 Infestat uero aliās biliosum, aliās atræ bi
 lis, aliās pituitosum, sed qđ uel falsum,
 uel acidū sit: atq; horum quodlibet aut
 crassius, aut sero propius, aut media q̃
 piam consistentia: de quorū discernen
 dorum notis nūc agamus. Si cum pu ^{Discernen}
 stulis quæ Græci exanthemata uocant, ^{di mali suc}
 lassitudinis affectus consistat, ex his faci ^{ci notę}
 lis inuentu erit excrementi species: sin
 absq; his in boni quidem succi corpori
 bus, tum ex iis qui præcesserunt cibis,
 tum reliquis, quæ ipsis corporibus inci
 derunt. In his uero qui malos succos na
 tura colligunt, hinc quoq; nonnihil ca
 piendum. Sed de eiusmodi temperamē
 tis huberius pōst ageť: nunc de reliquis
 agamus, ex quib⁹ licet de mali succi spe
 cie coniecturam accipere. Qui in otio

Pituitos. &
succus vi.
de coacer-
uetur

Atrabilis
vnde

Sudoris
qualitates
quō depre-
hendantur

degunt, hi pituitosum aceruare succum solēt. Quos multus labor exercet, hi biliosum, uel melancholicum: illum æstate, hunc autumnō, gignūt. Quinetiam an diuturni labores fuerunt, inspiciendū est: q̄nto em̄ fuerint longiores, tanto sunt ad atram generandam bilē magis p̄cliuēs. Præterea qui cū multo sudore obeunt, hi crassius excrementum faciūt. Qui sine sudore pagunt, magis tenue, uelutī qui hyeme, & frigido aëris statu suscipiuntur. Considerandum ad hæc est, non solum de urinæ multitudine, & qualitate, sed etiam de sudoris qualitate: hic nanq̄ ptim acidus, ptim falsus ē, partim uelutī lutum, aut uirus plane olet: licet autem hoc ex strigili deprehendere cum lauantur. Sæpe nanque amarus plane apparet, qualis utiq̄ morbo regio laborantibus emittitur. Eius uero dignotio, etiam citra gustum facilis est ex solo colore: quippe pallidus p̄ eiusmodi bilis ratione apparet. Sæpe tamen post ualidissimos labores, & uehementē æstū, plane flauus cōspiciť: Aliquando medius, atq̄ ambobus mixtus

cernit, ueluti quodammō ex pallido flauus, *ωχρόξυθον* græce dicunt. Ad eundē modum & ipse bilis humor se habet, quando hunc quoq; in uomitu deiectioneq; aut pallidū, aut flauū, aut ex utroque compositū, licet intueri. Qualiscunq; uero is in corpore habetur, tale necesse est ei⁹ appareat serum. At sudor quidem succorum qui in uniuerso corpore abundant, nota est: *urina* eorum tantum, qui uasis continentur. Omnino ergo nihil omittēdum: sed sudor quoque ipse (ut modo diximus) inspiciendus. Aliquando uero ipsum qui afficitur gustare sudorem suum, quo certius internoscatur, iubemus: Id quod aliquando sua sponte accidere solet, dum ex fronte & eius partibus, in os sæpe delabitur. Aestimare præterea *urinæ* tum consistētiam, tum colorem oportebit: sed nequæ in ea pendent, aut sidūt, p̄termittēre conueniet, sed oīa perpēdere. Cuiusmodi em̄ sanguis sit, qui in uasis cōtinetur, ea plane ostendunt. Quando si is biliosus sit, serū quoq; eius biliosum eē necesse est: idq; p̄ utriusuis bilis ratione:

Que ex sudore, que ex urina di noscant

Sudor gustand⁹ quo meli⁹ internoscatur.

In urina q̄ notanda.

Urinam p̄ sanguis rōne q̄ in uasis est, respondere

Urina
aquosa

Nubecula
vrine

Urina tur-
bida

Sedimē al-
bum, leue,
æquale

Perturba-
tarum, vri-
narum ge-
neralis no-
ta

simili modo pituitosum, si is sit pituito-
sus. Ergo ubi crudus plane is est, utiq;
tenuis aquosaq; urina cernit̃, nihil nec
quod fidat, nec quod pendeat in se ha-
bens. At ubi is concoctus est, hæc in uri-
na apparent, atq; etiam nubeculae quæ-
dam desuper tenues superstant, ueluti
quod in summo lacte colligitur, græce
γλαυς dicitur, & quod in summo refrige-
rati iusculi concreuit. Quod si turbida
sit, qualis ueterinorum uisitur, crudis re-
fertur uenas indicat, non tamen cessare
naturam, sed eos ualenter concoquere.
Si uero celeris separatio crassi à liquido
in ea cernitur, sitq; quod subsidit albū,
leue, & æquale, iam iam superaturā eos
omnes naturam indicat. Sin cum emin-
gitur pura sit, protinus uero turbeť, iam
crudi succi cōcoctionem aggredi natu-
ram docet. At si interposito tpe turbeť,
non protinus, sed post aggressuram in-
sinuat. Verum omnium quæ turbantur
urinarū generalis nota esto, ipsius crassi
à liquidiorē separatio, aut propere, aut
tarde facta, aut omnino nulla. Ergo si p-
tinus fiat, & quod subsidit sit album, le

ue, & æquale, superiorem longe naturam succis quos cōcoquit ostendit. Sin bonū sit quod subsidit, sed quod post longius interpositū tempus colligatur, etiam naturam temporis spatium superaturam succos nuntiat. Si uero uel omnino nulla separatio, uel id quod subsidit malum sit, imbecillitas naturæ significat, egetq; ope aliqua ad succos percoquendos. Sicuti uero urina, succorū qui in uasis sunt qualitatem prodit, ita sudor aliaq; quæ per uniuersum animalis habitum apparent, eos q̄ illic sunt affectus demonstrant. Quippe superantibus in eo calidis succis, insolito caloris sensu urgetur; frigoris uero, cum frigidi dominantur. Iam albiore, pituita superante, pallidiores bili abundante, cernuntur: quod si meracior bilis sit, etiam plane fluiiores. Siquidem color à succo puenit, non ex solidis animalis partibus, utiq; cum se succi in altū non receperunt. Accidit uero id illis, propter frigora, rigores, uel animi affectus: ueluti timorem, uel ingentem tristitiam, uel incipientē uerecundiam; quorū nullū si adsit, nunq̄

Nota ha-
bitus cor-
poris a co-
lo: et calo-
re

Cur succi
se in altum
corpi re-
cipiant

Quasi succi
cutem videntur.

Certissima
est succi co-
gnitio ex
colore

Crudorum
humorum co-
lor.

se in altum recipiunt succi. Aequae nec in
cutem violentius irruentes, hanc adurent
unquam, nisi animus aliquo modo affe-
ctus sit, aut aestu immodico animal ex-
trinsecus obsessum. Ergo vehementer
commotis, aut iratis, aut in pudore, uel
reciprocantibus se humoribus, inspi-
cere colorem non oportet. At si nec am-
bientis violentia calidi, frigidiue, nec
ullus animi affectus, cuiusmodi iam di-
ctus est subsit, certissima succi animalis
cognitio ex colore datur. Tanquam igitur
corpus, sicubi albius solito est effectum,
pituitosum abundare succum indicat:
sicubi pallidius, aut flavius, biliosum:
ita sicubi ad rubicundius quam per natu-
ra, est mutatum, sanguinis abundantiam sub-
esse significat: sicubi ad nigrius, nigram
superesse bilem ostendit. Videas praeterea
ceu plumbi colorem aliquando nonnullos ha-
bere: rursus aliquando ceu mixturam esse al-
bi lividi: aliquando livorem solum sine al-
bo consistere. Ergo eiusmodi colores,
crudos dominari succos indicant, qui
cum de genere sunt pituitae, minus tamen hu-
miditatis habent, quam ea quae publice

uocatur pītuita: plerūq; uero huic nec
 lentor inest; nam is si affit (Praxagoras
 eiusmodi succū uitreum appellat) egre
 gie quidem frigidum, crassum tamen,
 eo quem crudum per eminentiam uo-
 cant, certe minus. Generaliter igitur
 eiusmodi succi omēs, albi crudiq; sunt:
 nomenclaturam uero alius aliam sorti-
 tur. Nec attinet ad præsentem disputati-
 onē ea omnia distinguere. Quippe ad
 quam illud tantū cōe omniū accidens
 ptinet, qđ hi succi percocti à natura nō
 sunt, sed crudi adhuc manent; siquidem
 sanguis in medio est biliosorū atque ho-
 rum. Quorū utiq; genus uno uocabulo
 appellare licet, uel crudum succum, uel
 pītuitā. Illi nanq; ex sanguine fiunt, ubi
 suprā iustum modū est percoctus, hi ue-
 ro ex eo nondū perfectō. Sunt aut utri-
 usq; generis, innumeræ particulares dif-
 ferentiæ. Cæterū quæ ab his qui in talis-
 bus sunt periti in numeratas spēs iam
 descriptæ; quæ tñ ipsarū adeo hīc oīm
 meminisse necesse nō est, ut etiam satis
 sit eas ad unum caput redigere, qđ tibi
 ueluti scopū agēdorū pponas, Nam qm

Praxago-
ras

Sanguis in
medio cru-
dorū & bi-
liosorum.

Crudorū
humorum
differētiæ

Mittendus
sanguis qñ

alii priusquam ad exactum sanguinem nutrimentum peruenit, ueluti semicocti sunt, alii prorsus incocti crudiq; alii paulo absunt à sanguinis forma: rursus alii sanguinis faciendi, siue (ut ita dicā) sanguificationis ueluti ultima pars, qui utiq; excessu caloris proueniunt: quorū alii paululum, alii plus, alii plurimum à sanguine recesserunt: ubi paululum uel citra sanguinem restitum, uel ultra processum est, audacter mittendus sanguis est: ubi plus consideratius agendū: ubi plurimum, in his nullus omnino mittendus est. Inspicere uero & quantitatem cōueniet, ut uerbi gratia, si bonus sanguis exiguus sit, reliquus uero succus plurimus, utiq; in his abstinendū à detractio-
ne sanguis est. Sin is quidē exiguus, sanguis uero copiosus, audacter incidenda uena est. Dein deicere (ut dictum ē) aluum oportet, ratione habita de abundantis succi copia pariter & specie. Quod si quis uel propter ætatem, uel timiditatem, permittere se medico ad sanguinem ullo modo detrahendum nolit, huic de iicienda largius aluus est; aut si id quo-

que suspectum habet, alia ratione educendum superuacuum est. At in proposita nobis hactenus natura, alias uacandi rationes inuenire difficile non est: in aliis cum discretione, & diligenti examine, disquiri eas conueniet. Eam discretionem post trademus, ubi de proposita boni succi natura, tractationem absoluerimus. Pone enim talem hominem ex mala uictus ratione lassitudine affectum, deinde ex his quas retulimus notis, in uenoso uasorum genere apparere subesse illi copiam semicrudoꝝ succorum, in reliquo uero corpore toto, multitudinem horum quos lassitudo secuta est, auctus praterea illi quodammodo & sanguis esto. Maxime ergo (ut dictum est) detrahere primo de sanguine oportet, deinde succum illum educere, qui superare uidetur. Non sustinente autem homine sanguinem sibi detrahi, augere deiectione. Si uero neutrum admittat, aliam quam priam rationem iniri, qua maxime si non breui, at longiore tempore, pristinam corporis habitudinem homo recipiat. Quoniam ergo duo prima sunt, quibus pri-

Qui succi
percoquen-
di & quæ
cuandi

Somni a
balneo uti
litas

Balnei ad
somnū con-
ducere.

mum intentus sit oportet, qui eiusmodi affectibus medebit, crudorum siue etiam semicoctorum, qui ante sanguinis perfectionem fuerūt, percoctio: & acrum ac mordaciū qui secūdi sunt, & sanguine posteriores, eductio: abstinere eos conuenit ab omni ualido motu. Blande uero unctos atq; oleo perfriatos, per quæ suauiter lauari balneo, inde in otio abstinentiaq; habere, atque etiam somno si fieri potest, minime ignorantibus, nihil esse quod æque cōcoquat ea quæ cōcoqui possunt, & malos succos per habitum digerat, ut somnus à balneo. Cum igitur (ut paulo antè diximus) primo die experti an facile finita lassitudo sit, similiter grauatū hominem cernimus: tum mittendus in balneum secundo etiam die est, tum in quiete, abstinentiaq; habendus: æque uero & si iterum: & tertio oportere uideris, itidem ieiunum lauabis, quietem ac somnum, ipsis lauatiōibus interponēs. Conducit ad somnum nō in postremis ipsum quoq; balneum: sunt em̄ qui eo sunt usi omnes magis ad somnum propensi, modo maioris momenti nihil ob

stiterit. Adeo tibi somnus, & causa & si-
gnum percomodū speratae utilitatis sit:
uelut è diuerso, non posse à balneo dor-
mire, nec causa, nec signū ē comodum.

Quippe plerūq; redūdantis succi indi-
cia, ex somno uigiliisq; ceperis: frigidi
nanq; succi marcorem, quod κόμικ græ-
ce uocant, et lōgiore somnos inducūt:
calidi & mordaces, uigilias: & si quan-
do dormitur, uariis imaginibus inquie-
tos, & turbatos somnos efficiunt, sic ut
statim excitent. Sicuti autem in primo
die, ita etiam in secundo, sorbitionē &
minimam, et simplicē illis exhibebim⁹:
quippe large his apponere, qbus aufer-
ri potius aliquid debeat, planē est con-
trarium. Sicut rursus omnino non nu-
trire, & fastidia stomachi quas Græci
ἀσας uocant creat, & eundem lædit, et
uires labefactat, & malum succum adau-
get. Ergo exiguum his dandum, ac po-
tissimum si fieri potest ptisanæ cremor,
simpliciter cōditus. Sin aliter, farris co-
dem quo ptisana modo præpatus, cum
paulo acetī adiecto, præsertim si crudita-
tis abundantiam, uel in uenis, uel in to-

Note abū-
dantis suc-
ci, et sōno-
vigilia

Parcioris
nutrimenti
effectus

Cur acetū
in farre ad-
misceat

to corporis habitu, subesse suspicamur.

Omni pi
tuitos⁹ suc-
cus, crass⁹,
& glutino-
sus

Quippe si nihil prorsus aceti sit alicæ admixtū, glutinosior erit, quàm ut propositis conducat: itaq; obstruet magis q̄ detergebit habitus meatus. Qd̄ tamen maxime petitur, in crassis ac glutinosis succis, cuiusmodi plane omnes pituitosi sunt. At boni quidē succi far ipsum est, et propterea eiusmodi qui à uitioso facile securos præstet. Cæterum nisi lentor eius corrigat̄, adiectis aceto et porri modico, non solum obstruet, sed etiam nutriet plenius, quàm propositis sit ex usu. Hac itaque de causa ptisanæ cremor, in hoc casu tutior est, ut qui tū mo- dice nutriat, tū nusquam per angustos meatus hæreat, sed & permeet ipse, & meatus per totū detergeat, & quicquid in semicoctis crudis'ue succis continet̄ crassi, id dissecat ac resoluat. Horū ipso rū gratia & mulsa his idonea est, & oxy- meli, & apomeli, & piper, & ginger: postremo omnia quæ citra uitiosi gene- rationem succi, humorem crassum disse- cant soluūtq; quorum materiam latius in sequētibus prosequemur. Ad institu-

Cur ptisa-
ne cremor
vtilis.

Mulsa
Oxymeli.
Apomeli.
Gingiber.

tum uero nunc sermonem, exempli loco posita sint & quæ iam sunt dicta, & quæ nunc dicenda. Frugum namque maxime apta est ptisana: olerum, sola lactuca: piscium, qui saxatiles dicuntur: panis, qui & furno coctus, & fermentatus, & modice purus est: Aues monticulæ: potio, oxymeli, mulsæ, uinū tenue, & albū: semelque quæ boni sunt succi, eademque detergent, nec glutinosa sunt, nec crassum succum efficiunt, nec ualēter nutriunt. Quæ uero urinam cient, hoc casu non probo: maxime quæ præualētia ex his sunt, & sanguinem calefaciunt ac liquant: quippe quod concoquendū probe est, huic tanta adhuc uexatio non cōuenit. Hæc itaque omnia secundo die facienda ad hunc modum sunt, atque etiam tertio, quartoque: Ad hæc præterea, si tū lassitudinis sensus leuetur, tū corpus coloratius appareat, tū somni quieti, et urinae concoctæ sint, fricare quidem liberius, exercitare uero parce hominem audebis. His ita peractis si nullus lassitudinis sensus præterea supersit, ad consuetas statim exercitatiōes hominem redu

Quæ cient
urinas, p^o
positis nō
conuenire.

ces: sin quicquam appareat priorū aut symptomatum, aut notarum, rursus tu quoq; in id intentus, mutare tentabis ea quæ particulatim non recte habent. Si itaq; solius lassitudinis sensus recordatio superest, cæteris notis omnibus bene se habentibus, utique apothepiæ munere lassitudinem summovebis: sin autem turbatae notæ sunt & ueluti cōfusæ, cæterum lassitudo abest, in quiete maiore seruare hominē oportebit. Si uero ambo coiērunt, eadem ratione hominis curam ages, qua prius usus in eum statum duxisti, quo etiam exercitatiōis aliquid tentare auderes: Atq; ita quidē iam cōphenso affectui, medendū cenfeo. At si in eodem homine reliqua eadem sint, cæterū in lasso corpore sanguis bonus exiguus sit, crudi humores plurimi, huic nec sanguis mittendus, nec alui deiectio, aut exercitatio, aut omnino motus aut balneū adhibēdum. Quppe incisa uena bonum sanguinem emittit, malū qui in primis maxime uenis circa iecur, & quod mensenterium uocant colligitur, in totum attrahit corpus. Deiectio

Alius affectus

uero in talibus, tormina, et rosiones cre-
 at, animiq; deliquia, cū eo quod nec no-
 tatu quippiam dignum educit: quando
 crudi omnes succi, pigri, atque ad mo-
 tum inepti, propter crassitudinem frigi-
 ditatemq; sunt: Quo fit ut etiam omnis
 angustas uias obstruant, per quas id qd
 medicamentum deicit, ferri ad aluum
 debeat: itaq; nec ipsi educantur, & aliis
 sint impedimento. Id quod sane Hippo-
 crates illo oraculo praeauit, quo breui-
 sime p̄cipit: Concocta medicamento tē-
 tanda esse, non cruda. Eadem de causa,
 nec exercitare nec omnino mouere, sed
 nec lauare expedite eos, qui in primis ue-
 nis crudorum copiam habent: siqui-
 dem omnes id genus motus, succos il-
 los in totum corpus agunt. Seruan-
 di igitur hi sunt in omni quiete, danda-
 que ipsis cibus, potio, medicamēta que
 sunt singula eius generis quæ attenu-
 ent, dissecent, & conficiant succorū cras-
 situdinem, idq; citra manifestū calorē.
 Nam qui excalescenti uehementius succi
 sunt, hi in oēm corporis partem ferunt.
 Ergo nutries hos maxime oxymelite,

Cur cruda
 medicamē-
 tis, an con-
 coctionem
 non tentan-
 da

Aphorif. 22
 li. 1. Hipp.

Nec exerci-
 tandos, nec
 lauandos,
 q̄ in primis
 uenis cru-
 dos humo-
 res habet.

Que dāda
 contra crassi-
 tudinē hu-
 morum

Piperis lō
gi, albi & ni
gri utilita-
tes

Diospoliti
con, & eius
compositio
duplex.

aliquando etiam ptisanæ, & mulsi exi-
guo quippiam. Sustinet enim hi uictū,
si modo alii ulli tenuem, ipsa nimirum
crudorum copia quos paulatim conco-
quunt, ad corporis alimentum abuten-
tes. Quoniam autē præcordia istiusmo-
di omnibus turgida inflataq; sunt, ac fa-
cile quicquid assumpserint in flatū uer-
titur, non inutile fuerit longi piperis ali-
quid cum cibo dare: quippe quod flatu-
osi spiritus crassitudinem soluit, et quæ
in præcordiis pigra cessant, ad uentrem
depellit, & concoquendis quæ sumpse-
ris subuenit, pro cōmuni piperum ratio-
ne. Quod si huius copia non est, utique
albo utendum: quippe quod supra duo
reliqua genera uentrē roborat: Sin hoc
non adest, optimum nigrū petendum
est: id uero fuerit, quod pōdere præcel-
lit. Sane utilius sit, & diospolitico medi-
camento uti: cuius compositio duplex
est: aliās ex paribus om̄ibus cumino, pi-
pere, ruta, nitro, potestq; ita magis uen-
trem soluere: aliās cum reliquorum pa-
ri pondere, miscetur nitri dimidium.
Præstiterit autem cuminum esse quod

uocant Aethiopicum : piper uero, uel longum, uel album. Macerabitur cuminum in aceto maxime acri, dein continuo id tunditur, aut etiā prius modice frigūt in uase fictili, quod coctum in camino quā optime sit. Quæ enim exa- Incoctores natura
cte penitusq; cocta non sunt, hæc luto-
sa potius quā figlina sunt, & qualita-
tum suarum nonnihil medicamentis re-
mittunt. Sunt uero & rutæ folia modi Rute folia cur siccan-
da
ce siccata. Vt enim si plusculum siccantur,
acria amaraq; redduntur, & supra quā
par est calida: sic si prorsus non sicces, ex-
crementitium quendam humorem reti-
nent, nondum ex toto concoctum: cuius
uitio flatū discutere minus possunt.
Quatuor his aliquādo despumatū mel
additur: aliquando nihil, sed sola sine
melle reponuntur, ac ptisanæ cremori, et
aliis quibus maxime conuenire uidentur,
cibis iniiciuntur. Sumitur & per se me- Tempus
mendi dios
politicon
dicamentū hoc, & ante & post cibum.
Porro ad eum usum optimū est, quod
mel admixtum habet, quod utiq; curio-
se sit despumatum: id enim flatum ma-
xime discutit. Sit autem oportet & mel

Diatrion
pipereon,
ad qd. utile

Simplex
diatrion, q
b^o dandū

Medica-
mentosum
diatrion, qñ
exhibenū

optimum, si modo quod flatum discuti
et, quodq; maxime dissecet, futurū me-
dicamentum est. Appositum sane reme-
diū sic affectis est, & quod ex tribus pi-
peribus cōficiū; diatrion pipereon Græ-
ci uocant; utiq; cum non admodū medi-
camentosum sit, ex uariisq; confectū, si-
cuti à plerisq; medicorum cōponitur,
míxturæ cuiusdam ritu, quam καρυκία
uocant, aut apri à mirificis istis coquis
conditi; adeo ut non minimum his qui
sumpserunt negotiū sit, immixta illi me-
dicamēta cōcoquere; ammi, seseli, liby-
stici, & alia id genus. Cruda em̄ miní-
mēq; mutata ab iis q ea sumpserint, lon-
go tpe durare in uentre intelliguntur.
Hæc igit subtrahēda medicamēto sunt,
præterq; hæc, helenium & nardi spica;
ceu uero nonnulli componunt, etiā ca-
sia. Expedit aut præparatum habere ad
manum dupliciter, sicut ipse soleo: alte-
rum simplex, quod utiq; his dandū est,
qui parum concoxerunt, & qui recens
frigus in uentre habēt, & pituitosum suc-
cum; alterum quod medicamentosum
magis est, quo maxime utimur in iis flu-

xionibus, quæ à capite descēdunt ad pe-
 ctus: Verum hoc quo pacto sit præpa-
 randū, alibi dicetur. Simplex illud quo
 ad cruditatis abundantiam quæ in pri-
 mis est uenis utimur, huiusmodi est: Ad
 cuiusq; trium piperum drachmas quin-
 quaginta, abunde adduntur anisi, et thy-
 mi, & zingiberis, singulorum drachmæ
 octo: & simplicissimū quidem hoc est:
 etiā hoc ipso magis simplex, à quo de-
 tractum zingiber est. Alterꝫ uero est, qđ
 ex iisdem conficitur, uerum ad cuiusq;
 trium piperum drachmas quinquagin-
 ta, reliquorū cuiusq; sexdecim drachma-
 rum iniicitur pondus: nempe anisi, thy-
 mi, & gingiberis, quo etiam ad propo-
 sita utimur cōmodissime. Debet autē si
 haberi potest, anisum Cretense esse: thy-
 mum aut Atticū, aut plane ex editis lo-
 cis, & siccis, cuius quicqđ lignosum est
 circunciso, coma ipsa unā cū floribus in-
 iicietur. Esto uero & piper quod lon-
 gum quidem est, integrum minimeq;
 foratū: æque uero & gingiber: nam am-
 bo perforari facile solēt. Quinetiam nō
 solum non perforatū, sed & uerū illud,

Compositio
 diatrij,
 pipereon

Longū pi
per adu
raturu
plex

Cur cōpo
nendi pba
diq medi
camēti ra
tionē hoc
ce loci tra
dat

Qua rōne
adultera
longum p

quod ex Barbaris afferē, piper esto: hic
nanq̃ quod adulteraē, duplex est: alter
quod in Alexandria maxime cōficitur,
alterum quod herbæ cuiusdam germē
est. Qua uero maxime ratione interno
sci quod adulterinum est possit, ipse do
cebo: tantisper præfatus, ne quis aut mi
retur, aut causam requirat, quamobrem
uel componendi, uel probandi medica
menti, hic tradere rationem subiit: qui
in medendi libris non temere id facere
soleam. Siquidem in illis cum medicis
ipsis duntaxat ago: hic uero etiam cum
aliis uniuersis, quos aliqui cōi nomine
philiatros, id est medicorū studiosos uo
cant; q̃ scilicet in primis disciplinis uer
sanē, quo intelligētiam suam exerceant;
porrò his necesse nō est, nec in libris de
simplicibus medicamentis, nec in ope
re de medicamentorū compositione esse
exercitatis, multoq̃ minus explorandi
cuiusq̃ medicamenti peritiā habere.
His itaq̃ perscribi in plenum talia om̃ia
satiū est, sicuti paulo antè de longo pi
pere tradere ocepī. Principio enim ex
periendum gustu est, diligenterq̃ æsti

TVENDA LIBER .IIII. 253

mandum, an piperis qualitates seruet, ^{per inter-}
 postea in aquam mittendū. Nam quod ^{nosci possit}
 factitium est, si per diem totū in humo-
 re maceret, ilico liquatur ac soluitur. Si
 ergo tum piperis ei qualitas plane inest,
 nec maceratū resoluit, sitq; (ut dictum
 est) minime foraminibus pertusum, pi-
 per id longum idoneum iudicabis. Ni- ^{Optimi ni-}
 grum uero, nec exile, nec rugosum, nec ^{griz albi pi-}
 crassi corticis esto; sed ex eo quod pon- ^{peris. notē}
 derosum uocant, id qđ tum maximum,
 tum plenissimum est; itemq; de albo si-
 mili modo eligatur, quod maximū est
 atq; plenissimū. Deinde omnibus simul
 tūsis, & per tenue cribrum transmissis,
 mel optimū curiose despumatum, ad-
 miscetor. Sane id odorum, flauumq; p ^{Boni mele-}
 terea acerrimum dulcissimumq; fuerit: ^{lis notē}
 tum crassitudine nec plane crassa, nec li-
 quida, sed quæ ita continuitatem suam
 tueat: ut si digitum ī id demiseris, post
 ī sublime attollas, quod mellis ab eo de-
 fluit, longissima q̄si linea sibi continua-
 tum uideas. Coquitur hoc recte, aut su-
 per carbones, aut ligna omnino arida,
 quæ etiam acapna Græci uocant. Hoc

Temp^o dā.
di diatrij
piperari

zingiber
quid

proposito
rum medi-
camento
rū calor cir-
ca primas
venas

Oxymeli-
tis compo-
sitio

igitur medicamentum dare conueniet,
non semel bis' ue quotidie, sed etiam sæ-
pe: siquidē mane, & añ cibum & post,
etiam cubitum euntibus, recte daf, co-
chlearii plenī mensura. Atq; huius qui-
dem, ut paruis, parui: & maximis, ma-
ximi: ita mediis ad portionem: præter-
ea etiam zingiber, quod ex Barbaris af-
fertur aceto maceratum. Est id uirentis
herbæ radix, à collectu statim in acetū
coniecta. Extinguit enim eiusmodi me-
dicamentorū calor, circa ipsas primas ue-
nas: nec in totum perferit corpus, uelu-
ti aliorū quorundam, cuiusmodi id me-
dicamentum est, quod diacalaminthes,
ppter ea quod calaminthen recipit, uo-
cant: de quo mox huberius agemus. Id-
circo etiam oxymeli his utilissimū est,
ut prius diximus: id ita præparari debe-
bit: Cum melli optimo super carbones
spumam abstuleris, coniicies in ipsum
aceti tantum, unde gustanti nec acidum
nimis, nec dulce uidebitur: ac denuo su-
per prunas coques, quoad plane unitæ
amboꝝ qualitates sint, nec appareat gu-
stanti acetū adhuc crudum, hinc ab igni

depones: cumq; uti uoles, aquam ei mi
 scebis, ita nimirum temperans, ut uinū.
 Ergo qui bibet, si nec de acore eius que
 rit, nec dulcedine, assidue eo utatur: sin
 alterutro offendit, adiecto quod deside
 rat, rursus id coques. Neq; enim eos p
 bo, qui sub una quapiam mēsurā, id cō
 ficiunt. Qui mihi similiter iis affecti ui
 dent, qui bibentes oēs similiter aquam
 uino miscere censent, non aduertentes,
 quibusdam qui utiq; dilutiori insueue
 runt, caput statim, si uel pusillo meraci
 us hauserint, tētari: quibusdam qui me
 raciore delectant, stomachum si diluti
 us biberint, subuerti. Cum igit in uino
 tam familiari portione ista incidant, mul
 to sane magis in oxymelite, utpote q
 uinū tum minus familiari, tū magis for
 ti, ipsa sequi par est. Satiū ergo sit, ex su
 metis gustu non nro, iudiciū de mō fa
 cere: id esse sumentis naturæ conueniē
 tissimū oxymeli ratos, quod utiq; est iu
 cundissimū, proindeq; etiam utile: con
 trā aduersissimū esse, qd iniucundum.
 Ipsam tñ primam ipsoꝝ mixtiōem quo
 plurimis conueniat, talem esse oportet:

Uariandū
 oxymeli p
 sumētis gu
 stu.

Cōpositio
oxymeli
pluris con
ueniens

Alia cōpo
sitio

Malū mel
multū spu
mę emitte
re, bonum
paucam

Alia cōpo
sitio

Vni aceti parti, mellis à quo detracta spuma sit, duplum est miscendum: dein de ambo in leni igni coquenda, donec eorum qualitates in unum coierint: ita enim nec acetum amplius crudum apparebit. Cū aqua uero statim ita facies oxymeli. Mellī quadruplum optime aquæ miscebis, dein coques modico igni, quo ad spumare desinat. At malum quīdem mel, multam egerit spumam: quo etiam diutius coqui debet: optimum uero, ut breuissimo tempore coquitur, ita minimum spumæ euomit, unde nec pari ei coctione est opus: plurimū certe quartam partem eius quod ab initio est inditum, amittit: post uero dimidio aceti adiecto, rursus coquendum, donec qualitatū omnino sit unitas, nec acetū crudum etiam appareat. Conficitur sane oxymeli, etiā tribus statim ab initio mixtis, ad hunc modum: Aceti uni parti additur mellis duplum, & aquæ quadruplum, atq; hec ad tertiam partem coquuntur, uel etiam quartam, spuma interim detracta. Quod si ualentius id facere studes, tantundem iniicies aceti, quan

tum mellis. Apomeli optimum aqua
 conficitur, bibiturq; tota æstate refrige- Apomeli
optimū vñ
 rantis uice. Potest uero, cui id libet, et ad
 quam proposuimus affectionem, eo cō-
 mode uti: potissimū ubi coacuit, id qđ
 ei sæpe contingit, aliās magis, aliās mi-
 nus: utpote ex aqua confecto, non plu-
 uia, sicut mulsa, sed q̄libet. Quanquam Malsa vñ.
Apomeli
vnde
 pōt qui uolet, & ex pluuiā aqua id con-
 ficere: ipseq; si pluuiā aquam proba-
 rem, id suaderem: uerum nec ipsam p-
 bo, & nihilo est deterius si acescit, potis-
 simum ad ea quæ nunc sunt proposita.
 Quinimò mediocriter etiam acet, quod
 saltem non omnino incuriose est confe-
 ctum. Sanè cura conficiendī in eo est,
 ut nec fauus admodum sit uitiosus, co-
 quaturq; bene in fontana aqua, quæ &
 pura sit, & dulcis. Oportet enim expres- Apomeli
tis coquen-
di ratio.
 so à fauis melle, eatenus in aqua coque-
 re, quoad nulla inde spuma existat. Er-
 go tum hac utendum potione est, tum
 uero è uinis, iis quæ leuiter acescūt. Nu-
 triendum præterea cibus est, qui citra ca-
 lorem extenuēt, cuiusmodi capparī est,
 ex oxymelite uel oleo sumptum, ad du-

Uinum ful-
uū ad cōco-
ctionem, te-
nue ad vri-
nas facere

Uina cras-
sa & nigra,
mali succi
esse et tar-
de penetra-
re

hypostas-
is quid

os uel treis dies, ut dictum iam est. Qd
si crudos iā succos satis attenuatos spes-
ras, uinum dabis: quod & substantia sit
tenue, & colore fuluum, album' ue: hoc
enim & ad succi bonitatem, & conco-
ctionem facit, illud urinam mouet. Sūt
uero in Italia prioris generis Falernū,
& Surrentinum; posterioris Sabinum,
& Adrianum. In Asia uero prioris gene-
ris Lesbium, & Ariusium; secundi, Ti-
tacazenum & Arsyinū; atq; hæc exem-
pli tantū gratia protulimus. Sunt autē
& alia multa, tum in Italia, tum in Asia,
et cæteris natiōib⁹, quæ his sunt similia.
Ex qbus facere delectū cōueniet, ad eas
quas diximus notas respicientem, nem-
pe colorē ac substantiam: crassa uero et
nigra reuicere, ut quæ tum malum suc-
cum gignant, tū tarde penetrent. Quod
si his adhibitis melius habere se sense-
rit, etiam lauare tum hominē debebis,
ungereq; ac molli' fricare. Vt uero pri-
mum in urina subsidētia uisuntur (hy-
postasin uocant) tū frictiōes augere, tū
ad consuetas exercitationes paulatim re-
ducere. Hoc tēpore unguentis his quo

que utendum, quæ per halitum euocet,
 de quibus & antè mentionem feci, & in
 sequentibus faciam. Haudquaquam tñ
 in eiusmodi affectibus uomitu utendū
 suaferim, sicuti nōnullis est uisum, tum
 medicis tñ gymnastis, falsis (ut opinor)
 ex iis, quæ à Philotimo et Praxagora de
 eiusmodi succorum curatione sunt scri
 pta: Nō enim cū lassitudinum affectus
 abundant, sed cum hi soli infestant, uo
 mitus eos expellit. Quippe cum nullū
 periculum sit, ne intro uiolentius reuel
 latur aliquid eorū excrementorum, quæ
 in carne constitere: quemadmodū certe
 est cū ambo redundant, & in primis ue
 nis cruda, & in solidis mordacia. Caue
 ri enim in talibus satius est utrunque
 reuulsum, & foras crudorum, & intro
 mordacium. Sicuti igitur in superiori
 bus cauimus, ne crudi succi foras traher
 rentur: ita ne mordaces reuocentur in
 tro est utiq; cauendū. Sūmæ uero eorū
 q̄rū occasiōe foras ferant, hæ sunt: exer
 citatio, et frictio, & balneū, et fomēta ca
 lida, et unctio calefaciēs: tñ ex animi affe
 ctibus, iracūdia: et uno uerbo oīa, quæ

An vomitus in succorum curatione necessarius.

Philotim.
Praxago
ras

Que foras
educat hu
mores cru
dos

succos q̄ alte in aīantis corpe sunt mer
si, ad motum quoquo uersus irritant.

Que intro
agant hu-
mores cru-
dos

Quorum uero occasiōe intro ferantur,
ea sunt quæ utiq; prohibent foras ferri:
talīa sunt ex iīs quæ cuti propinquant,
& quæ frigida sunt, & quæ astringunt.
Ad hæc quæcunq; succos *introrsus* attra-
hunt, aut aliās quoquo modo ipsorum
intro motum excitant, quorū sunt tri-
stitia, et horror, quacūq; de causa ortus.
Quippe cum & ex calida causa, & fri-
gida, tum horrorem gigni, tum etiam ri-
gorem (qualem supra descripsimus) est
ostensum; præterea quæ auditu uisū ue
animo aut stuporem, aut horrorem in-
cutiunt: hæc itaq; omīa deuitanda tum
sunt, cum idem homo pariter & lassitu-
dinem sentit, & uenas habet crudis suc-
cis refertas. Nam neq; qui extra sunt,
recte intro reuocantur: neq; qui intus
sunt foras: imò q̄ foris sunt, leuiter edu-
cendi per halitum sunt. Siquidem quæ
uehementius id faciūt, etiam eorū quæ
intus sunt, aliquid attrahūt: qui uero in-
tus sunt, hi attenuandi coquēdiq; sunt.
Quod si uel uomitu eos, uel alui deiectione

one educere uolentius tentes: utiq; eorum qui foris sunt aliqd ĩtro rapueris. Neq; accusandus Philotimus est, si tali ^{Philotim^o} usus expulsiōe est, ubi citra ullum alium affectum crudorum abūdatia in primis uenis cōstitit. Quin poti^o nosip̃s assuefacere par est, ut ueterū scripta diligētius inspiciamus. Ergo quib^o intus ^{Crudorū succorū est ductio} crudi succi copia est, & foris lassitudinis sensus, his hyssopum in mulso coquens, non statim nec primo die, sed in ^{Hyssopi adhibitio. quando} sequētib^o dabis: uomitu uero abstīnebis, ueritus (ut diximus) ne quid excrementi externi intro rursus reuocetur. Praxagoras uero ac Philotimus rationabiliter post eiusmodi mulsum, uomitū probant: propterea quod crudos citra lassitudinem succos curāt. Cæterum quoniam de his abunde dictum est, tempus monet reliquum aggrediamur affectū, ^{Alius affectus} in quo cum ulceroso sensu, etiā crudorum copia in corporis habitum est recepta. Accidunt hæc in his maxime negotiorum circūstantiis, in quibus aut calor, aut immodicus labor, crudos succos à uenis in carnem rapit: idq; his qui

Compositū
tū simplici
posterius.

Curatio
eius cuius
primę ve-
nę, crudis
succis op-
plete sunt.

nullam ad præsens recentem cruditatē contraxerunt: Quippe hæc si adsit, uniuersum ita corp⁹ crudis occupabit. Cuiusmodi affectus curatio, etiam post à nobis diceſ. Verum quoniam cōpositū omne, posterius simplici est, præstat (arbitror) reliquum simplicē affectum prius expedire: ac deinde ad compositos uenire. Quanq̃ ne hunc quidem omnino simplicem est arbitrandum, sed ut inter lassitudines sua sponte ortas simplicem. Proposito nanq; nobis affectu qui lassitudinem excitat, adiicimus illi reliquos. Sed quia in mixtiōe, aliās simplex unaq; affectio additur, aliās composita, ita simplicem appellauimus hanc de qua nunc agimus. Esto igitur crudi succi copia in solidis animalis partibus, non in uenis, cui accedat ulcerosæ lassitudinis in iis ipsis affectus: quippe talis erat is, de quo inter initia sermonis loqui institueramus. Sicuti igitur in quorum uenis, & præcipue in primis, crudorum copia erat, his esse à calidis cauendum censuimus: ueriti ne eiusmodi succi in habitū corporis pertraherentur, ita nūc

id timere non oportet. Ergo danda his sunt, quæ uel ad cutim usque calorem suum transmittât, fricandumq; largiter oleo quod relaxandi uim habet; ac potissimum mane cū surgunt à somno. Nam ea frictio simul concoquit crudum succum, simul corpoream molē animantis nutrit. Quiescēdum uero post hæc diu est, siquidē probe sint cessura. Sane multo euidentius efficiant, cuius gratia fiunt, si homo exiguum cibum pridie sumpserit, nec aliud à coena bibat, quàm uinū quod fuluum sit ac tenue. Nec uero illico exercitandum assidue, & uehemēter est; nec ubi imprudentes crudo adhuc succo nutriri corpus cogamus. Vtilius itaque fuerit mane largius fricare, & post id diu quiescere, ac modice inābulare, tū denuo multa uti frictiōe, et balneo modice calido; præterea alimentis quæ & boni sint succi, & minime glutinosa. Eorum materia suprā iam dicta est, ubi ptisanam ad talia laudauī, & pisces sexatiles, & aues monticulas. Apti cibi sunt & qui attenuant, de quibus scripsimus uno libro. Nec est qđ uerearis ne calorē

Matutina
frictioVinū ful-
uū & tenue

Victus

Diocala-
minthes
cōpositio

uehementer accendas : quinimò medi-
camē quod diacalaminthen uocant, au-
dacter dabis. Est uero compositio eius
huiusmodi: Accipe calaminthes, & pu-
legii, & petroselini, & seseleos, cuiusq;
uncias duas, seminis apii, cacuminū thy-
mi, utriusq; uncias quatuor: ad hæc liby-
stici uncias xvi. piperis uero octo & qua-
draginta. At piper quidem grauis esto
ponderis, quod βαρυσαμὸν uocant: sese-
li uero Massiliense: petroselinum Mace-
donicū, huiusq; præcipue Ascreoticū.
Calaminthe & pulegium potissimum
ex Creta: sin minus, certe ex regiōibus
editis & siccis. Simili ratione et thymū:
Atq; herbarū quidē quicquid lignosum
durumq; est, id abiicendum. Accipien-
da uero ad medicamētū folia, atq; ex his
maxime quæ subtilissima uirētissimaq;
sunt, atq; ī summis herbis nata. Ad hæc
flores, & quæ cum his sunt unā minutis-
simas tenuissimasq; festucas, hæc omnia
simul tundenda cribrandaq; sunt tenui
cribro. Quippe eiusmodi medicamen-
ta, in totum corporis habitum maxime
digerūtur, ueluti ē diuerso crassiora in

Tenuissi-
ma medica-
mēta in ha-
bitū ferri,
crassa in vē-
tre, hēgere

ventre hærent, ut quæ angusta uenarū
 oscula, subire nequeant. Quamobrē et
 iam medicamentū, qđ diospoliticon uo
 cāt, cuius in hoc libro mētionē feci, cras
 sius facere soleo, quoties deiicere aluum
 per id studeo. Quidam uero id non in
 telligens, cum tenuissimum minutissi
 mūq; instar pollinis fecisset, ut aluo de
 iiciendo nihil cōtulit, sed urinam plane
 multam mouit, mecum rem cōmunica
 uit, mirans ac sciscitans euentus eius ue
 ram causam. Ipse em̄ arbitrari se aiebat,
 hominis intemperantiam (nam ita ap
 pellabat) ei⁹ quod inciderat, causam es
 se. Vt uero propriā causam didicit esse
 compositionis rationem, postmodum
 aliter cōposuit meliore successu. At hu
 ius quidem præcepti in omnium medi
 camentorum cōpositione meminisse ex
 pedit: propositum uero in præsentī me
 dicamētum, omnia prorsus subtilia po
 stulat, quo facile in omnē corporis par
 tem digerantur, feranturq;. Miscēdum
 uero his ita præparatis est mel optimū,
 curiose despumatū: porro usus eius Tps vtēdi
diacala.
 erit post matutinam frīctionē, antequē

Uari⁹ vsus
diacala

Non esse
post cibum
danda que
vehementi
orem distri-
butionē fa-
ciunt

exercitationem & balneum. Licet & si-
ne admixto melle, siccum medicamentū
reponere: eoq; salis uice ad obsonia præ-
parati uti: licet & in ptisana ueluti ace-
tū iniicere, uel in eiusmodi aliquid pro-
pipere. Non modo autē siccum ipsum
medicamentū, salis ritu in uario est usu,
sed etiam cum melli est admixtū: siqui-
dem id quoq; pōt cū aliquo cibo mixtū
sumi, ita ut iucūdū utenti sit. Post cibū
tamē nunquam nec hoc medicamentū,
nec aliud ullum, quod ad distributionē
uehementiorē facit, sumendū est. Non
cū distribui tū, sed concoqui quæ sum-
pta sunt, est utilius. Melius itaq; sit, iis q
externo aliquo præsidio ad cōcoctionē
egent, hoc tēpore exhiberi diatrion pi-
pereon simplex, cuius cōpositionem an-
tē exposui. Quinetiam ipsum piper po-
tionī inspersum, per cōmodum est ad ea
de quibus agimus. Quod si qua fortasse
maior necessitas inciderit, etiā qđ ex suc-
co mali cydonii cōficiť: cuius omnē cō-
positionem uiresq; diligenter in sequē-
tibus explicabimus. Verū ad ea quæ nūc
agimus omīum quæ mihi cognita sunt,

optimū medicamentum est diacalamin
thes: nam & crassa lentaq; attenuat, & <sup>Medica
vis diaca-
laminthes</sup>
per halitum educit, & urinas mouet, et
mulieribus menses. Est aut usu quoq; iu
cundissimum, præsertim cū liberalius
mel accepit, quo tempore coqui largius
postulat. Qui uero auersantē dulcia, & <sup>Auersan-
tes dulcia
mel fugiūt</sup>
mel fugiunt (nam eiusmodi quoq; natu
ras inuenias) his parum in cōpositione
misceris. Sane melius his quoq; fuerit,
si largius coquat: nā & minus est eo pa
cto dulce, & minus stomachū eorū qui
à melle abhorrenr, subuertit. Atq; oīa
quidē huiusmodi, uel ante nostram ad
monitionem sibi ipsi quis excogitabit,
unum scilicet ubiq; destinans: nēpe ut
quoad fieri licet, iucundissimū fiat me
dicamentū, sed tamē uiriū eius utilitate
seruata: nō em hanc, dū dulcedini stude
tur, solui iubeo. Vbi igiſ circiter duos
uel treis primos dies, ita præpat^o homo
est, non incōmodum fuerit, etiam con
suetis eum exercitationibus admouere,
animaduersis prius, tum coloris bonita
te, tum aliis notis, quæ in præcedenti
bus sunt comprehensæ, Nam si omnia

commode se habere uidentur plene exercitandus est: sin minus, etiam ante mediocritatē desistet, ac in prius dictis, tū uictu, tum medicamentis, eo die habendus, postridie rursus exercitationi dandus, super iisdem tū notis, tum scopis, ut cum omnia ex sentētia, commodaq; appareant, ad eandem uictus rationē reuoces, cui antē insueuit, quā lassitudinis symptomate urgebat. Quoniam uero & acopo, quod ex abiete fit, uti expedit his, qui in carne & tota corporis mole succos congegserunt, qui aut concoqui desiderent, aut per halitum digeriri, non ab re fuerit, eius quoq; compositionem apponere. Est igitur abietis pulcherrimū semē, circa arcturi emersum, quo tempore Romæ september mensis est: apud nos uero Pergami hyperbereus: Athenis, mysteria. Id semen cōiicere oportet in oleum quolibet anni tempore: nullū enim in ea re discrimen est. Melius tamē fuerit si id contundas, prius quā iniicias: qñ ita citius oleū sua qualitate uicq; inficiet. Erit id spatiū dierum minime quadraginta. Nos uero sæ

Acopier
abietino se
mine usus.

Composi-
tio medica-
minis qd
ex abiete
fit

pe et treis, et quatuor, etiam multo plu-
res menses macerari pmisimus. Sic de-
inde semen abiecimus, humidum uero
linteo percolauimus. Esto uero eius ge-
neris oleū, cui relaxandi uis insit: cuius
modi in Italia Sabinū est. Coniicies autē
in quinq; & uiginti heminas, eius semi-
nis modium Italicū. Esto autē & hemina ^{hemina}
na ipsa Italica, quam utiq; & libram no- ^{quid}
minant. Vbi uero maceratum in eo se-
men fuerit, multo plane minus reddi-
t. Ei igitur quod reliquū est, idoneus ce-
ræ modus erit, si quatuor libras immise-
ris: resinæ uero abietinæ libræ unius p-
tem tertiam: Id æquat drachmas trigin-
ta duas: iniicies uero & pineæ resinæ tā-
tūdem. Quod si harū copia non sit, earū
loco terebinthina utēdum. Coques ue ^{Coquendi}
ro commodius hæc in uase duplici, aut ^{modus}
certe igni lento, qualis prunarum est:
quæ tñ nec ipsæ multæ esse debēt. Me-
dicamen hoc aptissimū est ad omnē las- ^{usus huius}
itudinem, seu spōte ortam, seu alia qua ^{medicame}
uis ratione contractam. Vtile sane medi-
camentum est, & quod ex populi flori-
bus fit. Id tale ē ex florib⁹ populi adhuc ^{Ex populi}
^{florib⁹ me-}
^{dicamentū}

conniuentibus, modius Italicus in quindecim aut uiginti libras Sabini olei immittitur. Si id præsto non est, simile aliud quod præparandum oleum est. Dictum uero in præcedentibus est, simile esse quod cumque tenue est, nec ullam astringendi uim habet. Magis uero ad rem pertinebit, & si modice contritum ipsum florem in oleum coniicias. Quod si quotidie medicamentum dimouebis, idque potissimum cum sol feruebit, ac in domo calida repones, celerius ita magisque, tum qualitas populi, tum uis in oleum migrabit. Itaque post binos ternosue menses, potes flore expresso atque abiecto, habere oleum quod sine ulla morsione per haslitum digerat: idque nihilo minus, quam abietinum. Quinetiam ceræ & resinæ tandem iniicere licet, quantum paulo antè, in id quod ex abiete confici diximus. Si quando uero humidum id quod exprimitur, crassius uidebitur, sat fuerit, uel quintam partem ceræ adici, nedum quartam. Ego uero etiam sextam me addidisse scio, ubi & oleum crassum erat effectum, & qui usus erat, liquidior me

dicamento delectabatur. Nonnulli diu
 macerari tum flores, tum semina nō fe-
 rentes, partim ea percoquere in oleo co-
 guntur, partim aquam iniicere, utique
 q̄ cautiores sunt: quo uidelicet nec tor-
 reantur quæ sunt iniecta, nec oleū usti-
 onem odore referat. Qui uero his ma-
 gis sunt curiosi, in duplicibus ii uasis co-
 quunt: hoc fit cum in lebete, in quo sit
 aqua feruens, inserit̄ exiguum uasculū,
 in quod fundi oleum debet: Id quod sa-
 ne nos facimus, nō tamen ad semina flo-
 res' ue coquendos: quippe hac coctio-
 ne minime egemus, propterea quod ea
 diu maceramus: sed cū tū in cōficiendo
 medicamento, ceram & resinas liquare
 in lebete paramus. Qui uero celerius ea
 præparare cogitur, hunc necesse est, &
 (ut prædictum est) præcoquere, & ne
 torreantur, aquam uinum' ue iniicere.
 Atque ad ea quidem, de quibus nūc agi-
 tur, utilior aqua est: uinum uero ad po-
 dagricos affectus, & uno uerbo articu-
 lares. Porro sufficit tantulum aquæ ad-
 misceri, quantum coquendo, totum

Cur aqua
 iniicit̄, cū
 flores oleo
 coquunt̄.

Duplex
 vas in co-
 ctione olei

Ubi aqua
 utilior, ubi
 uinum.

modus
 aquæ.

Et chame
melo oleū.

Anethinū
oleum.

Viride a-
nethum
esto

Sāpsychi-
num oleū.

Cur cera
resinaq;
addant

Rosinari-
nū oleum

uanescet; is modus erit, si quadruplum
eius, aut quintuplū oleum sit. Ergo &
hæc medicamenta, succos quicunque
non crassi, nec lentī in carne cutē que
resident, euaporent; & ad hæc, quod
ex chamemelo fit oleum, tum ipsum
solum, tum uero. cera resinā que adie-
ctis. Quorum modus hic quoque sa-
tis erit idoneus, si ceræ pars quarta, resi-
næ duodecima sit immixta. Si cui uero
nullius horum quæ memorauimus ole-
orum copia sit, huic anethinum præpa-
rassē est facillimū. Potest uero & id me-
dicamentum, per halitum digerere, siue
solo eo, siue cum cera resināq; utare. Dā-
da uero opera est, ut in uase duplici &
anethinū coquat, utiliusq; fuerit, si ane-
thum uiride sit; quod utiq; si quo tem-
pore requiris, cōpetet maturū id esto.
Iam sampsychinum oleum hyeme & re-
gione frigida, ac tēpestate simili, idone-
um medicamentū est; habeto uero cerā
ac resinam id quoq; si præsertim mane-
re id sup uncto corpore diutius studes.
Simili ratione rosmaris herba oleo inco-
quenda. Quod si nec ea sit ad manum,

betæ albæ radix, & cucurbitæ agrestis, Ex betæ,
cucurbitæ
agrestis al
thæe vitis
albæ radici
bus olea.
 & althææ, et uitis albæ, efficaciter euapo
 rant, ubi suam ipsæ qualitatē, uiresq; in
 oleo aliquo similis facultatis dimiserūt.
 Quodcunq; uero sic præparatum oleū
 est, in id, si uel ceram solam, uel cum ea
 resinam iniicere uoles, non solum pul
 cherrimū, sed etiam quod in loco bene
 hærebit unguentum facies. Abunde au
 tem omnino erit, si ceræ quartam partē,
 resinæ duodecimā iieceris. Si uero etiā
 duas resinas iniicies, nēpe abietinam, ac
 pineam, quā strobilynen græce uocant, σπώβυλος
nucleus pi
neus
 aut tertiam super has terebīthinam: aut
 etiā hæ si desint, humidam pinī resinā,
 sic quoq; medicamentum feceris, quod
 euaporādi uim habet: iam hæ si desint,
 aut ea quæ in fictilibus habet resinā mi
 scenda, aut quā Græci phrycten dicunt φρύγω
torreo, sic
co.
 id est frixam. Nec ignoro tamen has, su
 pradiētis imbecilliores, cæteræ non omī
 no cōtemnendas. Cum uero reliquus
 lassitudinis affectus sit, in quo supra ul
 cerosum sensum copia crudorū in toto
 corpore congesta est, de hoc quoq; di
 cendū est, Nec est inuentu difficile, quē

Curatio.

admodum emendetur, si quis ea quæ dicta sunt, sequatur. Si enim ubi in primis uenis crudi succi copia est, disseccandum nobis eum esse, concoquendumque diximus, cauentibus semper ne in habitum corporis traducañ. Vbi uero in extremis uenis & corporis habitu resedit, & concoquendum pariter & per halitum resoluendum: nimis quibus ambo inciderunt, in iis ambæ rationes sunt miscendæ: Atque id si quidē pari noxa urgere uidebuntur, æquili utriusque respectu: si alteræ prægrauat, utique totius curationis studio in id propenso, nec tamen altero quod minus est, neglecto: Miscebis autē utriusque curationē, ad hunc modum. Nō enim ab re fuerit, exemplo aliquid de hoc egisse. Suasimus his quibus in primis maxime uenis crudi succi congesta copia est, simplici diatrion pipereon medicamento uti. Ergo si non modo in his, sed etiam in omnibus uenis sit, superque in ipsa carne, in principio curationis, ipso diatrion pipereon utendum, sed cui admixtum petroselinum tantum sit, quantum anisi, & thymi, & gingiberis habebat: post primum

Mixta du-
orum cura-
tio.

uero diē, magisq; etiam post secundum
 miscendū eidem est aliquid diacalamin-
 thes; mox uero partes æque miscendæ,
 procedente deinde tēpore, ipsius diaca-
 laminthes plus addendum; ad extremū
 uero, etiam solum exhibebit. Ad eundē
 modum, & in reliqua omni uictus rōne,
 quoties pares affectus sunt, miscēdæ eo-
 rum medendi rationes sunt: sed ita tñ,
 ut inter initia, potiores medendi partes
 iis præstent, quæ in primis cōtinent ue-
 nis; in fine uero, iis quæ ī carne; medio
 inter hæc tempore ambæ rōnes æquabi-
 liter miscebuntur. Hæc igitur & prædi-
 cta à me sunt, et patere iam arbitror, qua
 ratione corrigere oportet, quod pecca-
 tum in succis est, priusquam hominem
 morbus occupet. Ex iis enim quæ in
 ulceroso affectu retulimus, cum adiun-
 ctum uitioso succo est, ratiocinari li-
 cet, & de alio quouis cum solus con-
 stiterit: ac de primo quidem lassitudi-
 num genere, in quo punctiōis quidem
 sensus, omneis animalis partes infe-
 stat, ac cæteris uitiosi succi redundan-
 tiis, quæ corpore uel solæ, uel cum las-

De tensi-
ua lassitu.

Sanguinis
redundan-
tiæ remed.

Erasistrat-
us

In q̄b⁹ san-
guinis mis-
sione omi-
tere peri-
culum est.

fitudine accedūt, ferme diximus uni-
uersa. De ea uero lassitudine, quæ à no-
bis tensionis est appellata, deinceps aga-
mus. Atque hanc quidē cū citra exercita-
tionem constiterit, abundantiam indica-
re aliquam, quæ solidas animalis disten-
dat, tū aliis quibusdam probatis uisum
est medicis, tum non in postremis Eras-
fistrato. Vbi uero sanguinis redundan-
tia grauat, dictum puto suprā est, opti-
mum esse uel uenam incidere, uel mal-
leolum scarificare. Resumendus uero
idem & nunc sermo est, uel Erasistrati
causa, qui nec in alio quouis, neq; uero
in hoc affectu, sanguinis detractiōe est
usus. At quod in saluberrima quidē na-
tura (de qua sermo habet) licet alia quo-
q; rōne eiusmodi redundantiam emitte-
re, dictum suprā est. In uitiosis namq; in
quibus uidelicet uel ī cerebro, uel in spi-
ritus instrumentis, excrementum substi-
tit, quantum discrimen adit si sanguinis
detractiōe omīssa, alia uacuandi ratio-
ne utare: dicetur alicubi in sequentibus
libris, ubi de uitiosis corporum statibus
agemus, Sed & dictum iam est, in libro

quem de sanguinis missiōe scripsimus,
 contra Erasistratum; quo minus hoc lo
 co longior de his habendus sermo est.
 Sed ad reliquum & tertium lassitudinis
 genus, cum sponte oritur, transeundū:
 quod in superioribus phlegmōes simi
 litudinē repræsentare diximus; & pro
 pter doloris magnitudinem, & qđ cum
 euidenti calore, etiam musculos in ma
 iorem molem attollat. Hæc lassitudo ne
 paucis quidem horis, nedū duobus tri
 bus uē diebus, eodem tenore consistit,
 prout Erasistrato placet, sed statim fe
 brem accendit uehementissimam, nisi
 sanguinis detractiōe, malo prius sit oc
 cursus. Quinetiam calidissimus est in
 hmōi lassitudine sanguis: eiusq; pluri
 mū detrahi postulant, qui ea premūtur
 ferē omnes. Non pauci uero eorū febrē
 citant, etiam si sanguinē detraxeris: ita
 q; nec cunctari, nec parum detrahēre cō
 uenit. Sed & mature educere, & nisi qđ
 aliud uetat, ad animi defectum usque.
 Optimum uero fuerit, bis eodem die, si
 fieri potest, detrahēre; ac primum qui
 dem ita mittere expedit, ut animi defe

Tertia las
 situdo, cur
 phlegmo
 nodes dica
 tur.

Sanguis
 calidissim⁹
 i phlegm.
 lassitudine

Curatio,

Cur pl⁹ san-
guis in mis-
sione secū-
da detrahē-
dum

Qñ hume-
ralis vena,
r qñ inter-
na, secāda.
Qñ media
vena secā-
da
Uetus in
phlegmo-
laffitudine

Etum homo non adeat: secūdo uero, ne defectus quidem ipse est formidandus. Quippe qui priore detractiōe resolutus est, secundam sustinere haud poterit: in hac uero si quid tale homini incidit, facile reuocabitur. Qui uero sic affecti sanguinem non miserint, hi si euaserint, utiq; fortunæ beneficio id acceptum ferent. Sed nec euadent, nisi alia quapiam ratione leuētur, aut sanguinis è naribus profluuiō, aut largo sudore effuso. Porro æstimare diligēter oportet qui sanguinem sunt missuri, in thoracē ne, dorso, & lumbis, tēsio pulsansq; dolor figatur, an in capite potius, & collo. His enim affectis humeralem uenam diuides, maxime si repletum caput, & calidum sentiunt: illis uero internam. Si uero omnino æqualiter lassitudo corpus occupat, ambarum mediam. At si ab incisa quidem uena, febrē cœperint, aliterius est artis his prospicere. Sin autem tum nō febricitent, primo die post incisam uenam, aut ptisanæ cremorē, aut sorbitionem ex alica solum dabis. Secundo uero etiam lauare licet, cum

copioso oleo: nutrire uero tamen si laue-
 ris, plane moderatissime debebis, lactu- Lact.
 cæ si placet aliquid offerens, uel si sit cu- Cucurbita
 curbitæ & ptisanæ. Est & alica nō inuti- Alica.
 lis, siue hanc aceto ut ptisanam condias,
 siue etiam sine aceto: Si cucurbitæ copia
 non sit, malua betaq; & lapathio & atri- Malua.
 plice est utendū. Quod si carnem quo- Lapathū.
 q; gustare uelit, saxatiles pisces uel ony- Beta.
 scos in albo iure bene elixos dabis. Vo- Atriplex.
 co ius album, cum sine garo magisq; et- Onyscus.
 iam sine supuacua conditura, cuiusmo-
 di καρυκείων Græci uocant, præparatur,
 anetho, saleq; cū oleo, & porri exiguo
 in aquam coniectis. Vinō autē, utiliter
 etiam ipso secundo die parcat, tertio ue-
 ro si quidē aquæ potionē facile toleret,
 tūc quoq; uino abstinebit: si non ferat,
 potissimū quidē apomeli dabis, quippe Apomeli.
 leuiter refrigerat, ea quoq; potio: q̄ uti-
 q; indigēt, quæ phlegmōes sensum hñt
 lassitudines. Hoc si nō sit, albū & tenue Albū vinū.
 uinū offeres, aliaq; pro rōne exhibebis,
 q̄ ut boni sint succi, ita minīe calefaciāt.
 Cauēdū uero p̄ter cætera est, ne p̄pere
 et multū, nō sensim et paulatī renutrias.

Cur iterā-
da i his sā-
guinis mis-
sio.

Uis calidi
sanguis in
phlegmon.
lassitudine

Quippe qui post hmōi exinanitionē,
ad pristinam dietam protinus redeūt,
his corpis habitus crudis succis imple-
tur: quos nimirum antequam concocti
commode in uentre uenisq; sunt, cor-
poris moles ad se rapit: Et hæc quidem
lassitudo, commodissime ad hunc mo-
dum curatur. Quam autem ob rem in
his qui hac premūtur, iterari sanguinis
detractionem iubeam, nec hos multum
ac simul reficere: satis profecto fuerit,
uel empericorum causam reddere: nem-
pe quod & magis iuuant quibus sic est
emissus, & bona ualetudine diutius fru-
untur, qui sic (ut comprehensum est)
sunt tractati. Cæterum & quæ ex natu-
ra rei ducitur, rationem apposuisse non
fit, alienū. Quoniam igit in hac quæ ue-
luti phlegmone fatigat lassitudine, uis
calidi sanguinis congesta in corporis
mole est, uenæ autem sectio succos è ua-
sis emittit, utile est post priorem detra-
ctionem, tantisper intermittere, dū ali-
quid eorum qui in corpore sunt humo-
res, remigret ad uenas. Quod tamē quo-
niam committendum non est, ut in iis

maneat, utpote ex dimidio corruptum, sed potius plurimū eius expellatur: idcirco detractionem sanguinis etiam secundo die iteramus: Aliquando uero & in tertio, ubi uidelicet et reuellere, et ex aliis ī alia transferre, uisum est cōducere. Dictū uero de omni eiusmodi ratione exactius est in his, quæ de sanguinis detractione scripsimus: quæ nunc ideo recensendi locus non est, quod & ad medendi artem magis pertinet, & in hoc ipso fortassis opere, plenius de sanguinis missione sumus acturi. Reliquū ergo est ubi docuerimus, non esse à sanguinis missione festinanter reficiendū, hic librum hunc finiamus. Præsumetur autem, & ad huius sermōis fidem quidam, quod in opere de naturalibus potentiis est demonstratum. Ibi enim ostēdimus, omnibus iis quæ propria natura regūtur, uim quandam esse insitam, qua similes quibus alantur succos, possint attrahere. Demonstratum præterea est, ubi proprio & cōmodo nutrimento destituuntur, urgeri: uel non cōmodū rapere: tale porro est qđ nondum in

Cur a sanguinis missione p̄pere reficiendū nō sit

Suppositi
ones

Non com-
modum nu-
trimentum

uentre uenisq; concoctū est. Ergo neces-
sum ē cum hō largius se cibis impleue-
rit, eo casu crudi succi plurimū in cor-
pus aīalis rapī: idq; multis de causis, et q̃
deterius in uentre uenisq; cōcoquit qđ
copiosius est: & quod multū in corpis
molē ideo subit, quia multū superest:
& quod citius etiam quā par est, pro-
pterea quod uēter uenis, uenæ reliquis
oībus animalis partibus, rapī quod nō-
dum cōfectum est, permittunt: qđ adeo
non facerent, si id exiguum esset, quod
ipsæ haberēt. Demonstratum est enim,
partes ipsas ex alimento primum sua
portione frui, mox cæteris transmittē-
re. Ergo ultima præcipuaq; noxæ cau-
sa est, iis qui sic sunt affecti, quod quæ ī
corporea animalis mole habent partes,
ubi multū semicoctumq; attraxerūt nu-
trimentum, non paruam excrementorū
uim ex ea re congerunt: cum neq; per-
inde ac si bonū esset, cōcoquere id omē
ualent, neq; etiam ut cum corpore coa-
lescat, & assimileē efficere, imò parē pro-
spere singulas functiones obire, post ui-
tiosum multumq; nutrimentū, par est.

Similiter em̄ his euenire necesse ē, ut uē
tri, cū abūdantia male p̄parati cibi ē re-
fertus. Male p̄parata uoco, quæ elixari ^{Male pre-}
torrerī ue debētia, iustum in his finem ^{parata que}
non sunt consecuta. ^{sunt} Ergo siue panis nō
fatis est coctus, siue caro, legumen' ue in
tra modū elixū, fieri nequit ut hæc uē-
ter probe concoquat. Eadē uero rōne se
hñt, & quæ ī uentre male sunt cōfecta,
ad secundam concoctionē quæ agī in
uenis, q̄ male p̄parati cibi, ad cōcoctio-
nē quæ ē in uētre: Quinetiā quæ ī uenis
male sunt cōcocta, sic se hñt ad cōcoctio-
nē quæ agī in carne, quēadmodū se ha-
bebāt cibi, ad eā quæ ē in uētre: & quæ
ex hoc subeūtia, ad eā quæ est in uenis.
Ergo nec uent' externa quæ sumpsit, ex
acte cōcoqt, nec uenæ hæc quæ à uētre
excipiunt: sed nec carnes quæ ex uenis,
ubi p̄be añ nō sunt cōfecta. Atq̄ iterim
excremēti copiam in corpe puenire est
necesse. At rē qdē oēm, ut breuissime li-
cuit, iā diximus. Qd siqs dictorū cuiusq̄
ī certam ex demōstratiōe scīam cœpisse
uelit, is librū de naturalib' uirtutibus le-
gat, In q̄ primū illud liqdo demōstratū <sup>Que in li.
de natura.</sup>

virtutibus
sint demō-
strata

est, uentrem sua ipsius causa, nutrimentum suscipere, ut eo tum fruatur, tū qđ sibi deficit, suppleat: eoq; amplecti id undiq; ac retinere totum, quoad se fatiauerit. Secundo illud, eundem ubi ali præterea non desiderat, imam sui partem πυλωρόν Græci uocant, id ē, portam recludere, ac quod ciborum superfuit, exprimere pessumq; ceu alienum on^o trudere. Deinde quod in ipso trāsitu per intestina ac potissimum tenuia, uenæ quæ huc pertinent, alimentum ad se rapiūt, quod ex mora, quam in uentre habuit, & alteratum, & aīali magis idoneū, est effectū. Mox in ipsis uenis quoq; ab alia in aliam traditur, ad eūdem modū quo ex uentre in uenas, hīnc uero iam plane confectū in singulas pertrahitur animalis partes: Vbi tertiam concoctionē nactum, ipsi alendo corpori assimilatur. Hæc si quis ex eo libro colligat, nihil ē quod causam amplius requirat, cur multi habitu corporis exinanito, nisi sensim renutrientur, plurimum excrementorū in toto eo congerant, atq; ex iis non leuiter ægrotent,



GALENI DE SANI

tate tuenda, liber quintus.



Vintum de sanitate
tuenda librū ingre-
diens, si qui forte e-
runt, qui prolixitate
operis nostri graua-
bunt, hos primū so-
lari uolo: non enim
nostra id culpa euenit, sed ppositæ rei
natura. Si enim fieri potest, ut qui bre-
uibus longam contemplationem absol-
uit, nihil necessarium omittat: fateor er-
rorem meum, ceu nulla necessitate am-
bages secutus sim. Sin clarius simul bre-
uiusq̃ differi de iisdem non potest, ne-
mo nos merito accuset, sed ipsos potius
qui eorum quæ necessaria sunt, non
pauca prætereunt. Est uero illud simul
ex maxime necessariis, simul ueluti ele-
mentum totius artis, quæ ualetudinem
tuetur, quod numerosæ hominum sunt

Numerosæ
hominū na-
ture

naturæ: prout in confesso est omnibus
tum medicis, tum gymnastis. Quorum
tamen plurimi ita de ualetudine tuen-
da scribunt, quasi de uno homine agant:
idque ne uno quidem ostenso quem prius
iuuerint: quanquam non unum sed
multos, quos morbis prius assiduus im-
plicatos, ipsi postea multis annis in sani-
tate, sua opera seruassent, indicasse ac sic
ad scribendum accessisse, par erat. At nos,
ipsis rerum effectis id ostendimus, et iis
qui prius assiduus premebantur morbis,
inde adeo quod sanitatis præceptis pa-
ruissent, in omni integritate seruatis, sic
demum de ipsis scribere sumus aggres-
si. Quippe alios exercitari in totum ue-
tuimus, istis uidelicet exercendi corpo-
ris causa susceptis, ac solis uitæ actioni-
bus contentos esse suauimus: aliis de mul-
titudine exercitationum demere aliquid
iussimus, ut totum breuissimis comple-
ctar: aliis qualitatem tantum, aut ordinem
aut tempus, aliis uniuersam eorum mutare spe-
ciem iniunximus: Aequè uero de balneis
præcipientes, utique quod aut omnino his
supercedendum esset, aut sapius quam an

tè utendū, aut rarius, aut ante cibū tan-
 tū, aut etiam post cibū, aut calidioribus
 q̄ ante, aut magis tepidis, aut frigidioribus:
 profus oīs morbi expertes multis
 annis reddidim⁹. At nihil horū facere li-
 cuisset, si neq; naturales corporis differē-
 tias cōpertas habuissē, neq; debitam
 cuiq; salubrem uictus rationem. Non
 nulli uero ex iis, qui de sanitate tuenda
 literis prodūt, aut etiam sine scriptis de
 ea prācipiunt, ne seipsos quidem defen-
 dere à morbis perpetuo potuerunt: ita
 cum à cauillantibus, tum alia quædam,
 tū uero uersus ille obiicitur: ἀλλωρία
 τὸς αὐτὸς ἔλκεσι βρύωρ, id est, aliis medēs
 at ipse ulceribus scatēs: alii id negotiis
 imputant: alii ob intēperatiam se agro-
 tare fatenē: sed horū magis improba me-
 iudice defensio est, quā ipsum quod
 obiicitur crimen. Qui uero his quæ in
 uita incidunt causam tribuunt, si qui-
 dem diaria febris laborant, ex æstu, frigo-
 ribus, lassitudine, aliis que id genus oc-
 casionibus, hos uindicare à culpa decet:
 sin alia qualibet minime. Quippe nec
 ipsi omnino sine febris exegimus, imò

Adeos q̄
 artis tuen-
 de sanitatē
 p̄cepta di-
 cto scripro
 ve, p̄fitemē

Galenus
 Samitas

ex lassitudine nonnunquam febricitauimus, nullum aliàs morbum multis iam annis experti. Quinetiam percussus certis corporis partib⁹, unde alii phlegmonis bubonibusq³ cōtractis, febricitarūt, ipse nunquam phlegmonen bubonemⁱ ue sensi, nec febris laborauimus: non aliunde certe, quàm ex seruandæ sanitatis arte, tanta commoda cōsecutus; cum alioqui nec salubrē corporis statū ab ortu ipso sim nactus, nec uitam plane liberam fortitus; sed in quantum artis officiis seruirem tum amicis, cognatis, & ciuibus, in pluribus inseruierim; tū plurimam noctium partem, nonnunquam egrotantium ipsorum causa, semper aut dulcedinis studioq³ gratia peruigilauerim; nec tamē ullo sensu me corporis morbo tentatum multis iam annis, excepta (ut dixi) diaria quandoq³ febris; quæ tamen & rarissime, nec nisi ex lassitudine incidit. Quamuis in puerili ætate, atq³ etiam tū in ephebia, tum adulescētia, morbis nec paucis, neque iis leuibus premerer. Sed post octauum et uigesimū annum, cum persuasissem mihi esse conseruandæ sani

tatis rōnem quandā, præceptis eius p to
 tam dinceps uitam parui: ita ut ne mini
 mo morbo post laborarim, nisi forte
 (quæ tamen rarius incidit) diaria febris
 cum alioqui liceat hanc quoque in to
tum effugere, si quis liberam uitam sit
nactus: ueluti in superioribus iam osten
di: fietq; si quis animum aduertat etiam
clarius in his quæ mox dicam. Illud em̃
 affirmare ausim, ne bubone quidem la-
 boraturos eos, qui præparati ad sanitatē
 ad unguem sint, si modo eorum corpus
 ab utroq; excrementorum genere uacet,
 & eo quod in quantitate consistit, & eo
 quod in qualitate. Atq; ad eos quidem
 qui nūc sanitatis tuendæ præcepta dicto
 scriptōue profitentur, uel hæc satis arbi
 tror. Prioribus uero, quosq; nec seipsos
 extra morbū ppetuo, nec eos qui ipsis
 paruissent seruasse, aut aliorū relatu au-
 diuimus, aut ipsos in scriptis suis tale
 quippiam iactare ausos, ne contradicen-
 dum quidem censeo. Mirandum certe
 potius arbitror, si quis corū uniuersam
 sanitatis tuendæ artem uno libro cōple-
 ti est pollicitus, præsertim nō sicut Hīp

uide sup
 lib. iij fol.
 178 i p m.

Sponsio
 Galeni de
 hac arte

Hippocra
 tis medici-
 na

Que hec
ars promit-
tit

nota

pocrates in primis & summis capitibus
methodum indicans, sed sicut nos omnia
rationibus firmans: ac prolixitatis quid-
dem sermonum nostrorum causa iam dis-
creta est. Quisquis autem honesti probique
studiosus est, ac per his quae optima sunt
diligens, hunc decet non tam artis huius
longitudine grauari, quam magni-
tudinem eorum quae promittit suspi-
cere. Nam qui quaeso non magna illa mi-
randaque artis opera sunt, si cui non ab ipso
ortu imbecillum corpus fuit, hunc & ad
plurimam perduxisse senectutem, & sen-
sibus illaesis ab omni prorsus morbo do-
loreque alienum atque integrum perpetuo ser-
uasse? Ego uero etiam nonnullos qui-
bus salubre admodum firmumque natura cor-
pus erat, uidisse mihi uideor permultis
morbis afflictos, ac postremo immedi-
cabilibus malis in senectute saltem op-
pressos: quos tamen fas erat (quod ex
naturalis habitu fuit) tum sensibus omni-
bus illaesos, tum reliquis corporis parti-
bus sanos, ad ultimam usque durasse sene-
ctutem. Quoniam igitur pacto turpe non sit
qui optima natura sit praeditus, hunc ob

podagram ab aliis gestari, aut calculo iā
cruciatū & colo, & ulcere in uesica, ex
cibis mali succi cōtracto doloribus cōta
bescere? Quō rursus non turpe sit pro
 pter articulare morbū, suis ipsius mani
 bus uti non ualentem, alienis egere qui
 bus ori cibos admoueat? cuiq; sedes in
 firma ē, eo qui in deiectione *subministret*?
 Satiū enim sit, si cui ullum omnino pe
 ctus est, sexcenties malle mori, quā ta
li uita uiuere. Qd si quis tam impudens
 simul delicatusq; est, ut turpitudinē su
 am negligat: at dolores quos noctes di
 esq; ex uitiiis suis sustinet, non aliter q̄
 qui a carnificibus torquent, certe con
 tēnendi non sunt: tametsi certe hęc oīa
 uel intemperantiæ, uel ignorantia, uel
 utriq; imputent oportet. Vex intempe
 rantia corrigēda hic locus nō est: igno
 rationi eorū quæ agenda sunt, hoc ope
 re (ut spero) medebimur: scilicet pro
 quauis corporum natura, propria sanis
 tatis tuendæ rōne apposita: inītiū uero
mihi rursus ab optima natura iustum e
rat, ad cuius curationē omē cōsiliū diri
gīt, nō eo ut corrigat, sed ut ī statu suo

Sic Plin.
 Optimum
 nō natū es
 se, aut q̄o
 cyssime ab
 olerī.

Senium.

Optimum
corp⁹ que
postulet ad
sui custodi
am.Mediocri
tas in omi
bus seruā
da

est, seruetur. Id quod ipsi hactenus fecimus, qui de ea per singulas ætates præter inclinantē (paracmastīcen Græci uocant) egimus; cuius extrema pars senium proprie dicī. Ipsum quoque in suas partes diductum (ut post dicemus, ubi ea pars artis tradet, quæ de senibus curandis agit) gerocomicon Græci uocant. Verum nunc saltem præcipuis eorum quæ dicta sunt repetitis, ad uitiosas corporum naturas transibimus; ac quæadmodum cuiusque earum seruari ualeatudo possit, trademus. Ergo optimum corpus ad sui custodiam, hæc in qualitate, quantitate, & facultate postulat. In exercitiōib⁹, quæ moderatæ mediocresque sunt, quæque singulis corporis partibus æquabiliter sint adhibitæ; idque omni uitæ to excessu, aut sicubi in quoquam dictorum sit erratum, errore correcto. In edendorum uero bibendorumque natura, similiter in qualitate, quantitate, & facultate, hic quoque scopus esto ipsa mediocritas, ut nec plura nec pauciora capiat, quæ ubi cōcocta distributaque in corpus sint, idemque bene nutrierint; ac si opus

fit gliscentibus adhuc, mediocre quipiam adiecerint, nihil relinquent, quod uel superuacuum sit, uel deficiens. Ad eundem modum in somno, uigiliis, balneis, animi actionibus, et aliis id genus, medium omnis excessus seruari debebit.

Quod si in aliquo sit erratum, corrigendus error est. Porro omnis corrigendi erroris communis esto scopus, contrarii excessus usurpatio: ita ut si plusculum pridie fatigatum corpus est, demas aliquid de exercitationum modo: sin minus iusto se exercitauit, ut exercitii modum augeas. Eodem pacto si concitatiores motus est usum, ut hunc modice remittas: sin remissiores, ut intedas. Simili modo si robustior motus praecessit, ut pro hoc mitiorem iniungas: pro leuiore, contra qui ualentior sit: & pro languido, uehementem: & pro uehementi, contrarium: & uno uerbo, ut omnem excessum contrario excessu corrigens, in sanitate hominem custodias. Vt autem corrigendo non erres, primum corporis affectus ad unguem scire oportet, deinde omnium eorum, quae priore die facta uideris memi-

Omnis corrigendi erroris communis scopus

Omnis excessus contrario excessu corrigendus.

Excessus
affectuū.

Unde cor-
pus graci-
lius fiat.

Unde obe-
sius corp⁹
reddat.

nisse: nam affectus quidem quod deli-
ctum sit, docebunt. Recordatio eorum
quæ pridie sunt acta, quantum tibi à cō-
fueris recedendū sit, insinuat. Atq; in af-
fectibus quidem, eiusmodi excessus uis-
deas, quod aut gracilius, aut obesus, aut
durius, aut mollius, aut siccus, aut hu-
midus, aut rarius, aut densius corpus
quàm ante apparet; cum eo etiam quod
nec naturalē coloris gratiam ad unguē
seruat. Memoria uero factorū, & quod
peccatum est ostendet, et prout corrige-
tur ex præsentium collatione docebit.
Nam si gracilius redditum corpus sit,
æstimare oportebit, atq; ad memoriā
reuocare, plūsne quàm par erat, exerci-
tando fatigatus homo sit, aut concitati-
ore motu usus, aut fricando, lauandūue
modum excessit. Ab his mox considera-
re, nimia ne cogitatione sit usus, aut ni-
mum uigilauerit, aut per alium longe
plura iusto deiecerit. Expendi etiam de-
bebit, nū domus in qua uersatus sit, cali-
dior fuerit, aut ut picius comederit, uel bi-
berit, aut ueneri liberius indulserit. Sin-
obesus uisum corpus sit, nū frictio mol-

lior, aut exercitium parcius, aut tardius,
 aut somnus longior, aut ueter astrictus,
 aut ciborum copia optime concoctorum
 praecesserit. Si uero durius quam ante cor- Unde duri
us corpus
Unde mol
lius corp.
 pus apparet, primum frictionum memi-
 nisse oportet: mox robustarum exerci-
 tationum, an haec robustae et cum concer-
 ratore duro densanteque praerint. Ad
 haec, an in puluere eoque duro, ac frigido,
 & an citra apotherapiam: dein balnei,
 an uidelicet hoc plane frigidum fuerit,
 an nimium calens: praeterea, domus in
 qua dormiens uigilans uel uersatus est,
 num frigida: itemque ciborum siccitatis,
 et potius penuriae. Sin mollius quam Mollis et
humidi af-
fectus dis-
crimen
 prius postridie corpus uideatur, primum
 quidem frictionum meminisse conue-
 nient, an molles, & cum pinguitudine, et
 balneis leniter tepidis sint adhibitae. Ab
 his reuocari ad memoriam debet, an ex-
 ercitationes tardae et exiguae, cum concer-
 ratore imodice molli, praecesserint. De
 inde an potio humerior fuerit: mox an cibos
 plures, aut natura humidiores acceperit:
 postremo an multum dormierit. Pro-
 ximus molli corporis affectui, est humi-

t. iiii

Notę hu-
midi affe-
ctus & mol-
lis

Unde hu-
midi⁹ cor-
pus.

Virium im-
becillitas,
vnde

us, hoc differens, quod mollis ipsorum corporum propria qualitas est, humidus qui in eo continetur humorum. Discernuntur hi tactu; nam humidus affectus cum madore cutis est, mollis sine hoc: quanquam est profecto & molle corpus humidum suis ipsius partibus. Ceterum pro doctrinae claritate, hoc molle uocetur, alterum humidum: ac siccus quidem immodice corporis affectus, habitum statim durum reddit. Non tamen cum molitie necessario coniunctus est humidus affectus. potest namque durata caro esse, et tamen mador sudor uel e corpore emitte-
ti. Atque in humecto quidem corporis habitu, uel ex intempestiuo ueneris usu, uel alia quapiam ex causa, de uirium imbecillitate suspicio est, uel corporis raritate, ex immodice molli frictione, uel nimio balnei usu, uel aere domus ubi uersatus est, quam par erat, calidior. Habenda praeterea est & de potione consideratio, an ea huberior fuit: & de somno, an is maior quam per naturae ratione: et de aere ambiente, num se non sensim, sed simul totum in humidum calidumque muta-

uit: & de cibis pari modo. In teneritudi
 ne uero, siue mollitudine (utroq; enim unde mol
 lius corp^o.
 modo consuetudo appellat) cum utiq;
 sine humiditate fuerit, concoctum pro
 be nutrimentum esse, & corpus nutri
 tum, sed exercitatu diminutius esse, pu
 tandum est: cōtrā in duritie, aut duriter unde durius
 perfrictum esse, aut nimium exercitatu,
 idq; cum duro concertatore et in pulue
 re iudicandum. Siccitas uero habitus, unde sicc
 or habitus
 penuriam potionis cibi ue, aut uigilias,
 aut uitæ sollicitudinem, aut multam fri
 ctionem, aut exercitationem immodi
 cam, indicat. Hæc itaq; considerans, cor
 rigere errorem quotidie poteris, prius
 quam inauctus error, curatu difficilior
 euadat. Semper autē memineris, excels^o m^o excess
 sum omnem contrario excessu esse emē
 dandum. Quippe omnium quæ præter
 naturam incidūt, omne huc consilium
 curationis dirigitur. Quare si huic præ
 cepto, etiam corporum quibus præfice
 ris dignoscendorum peritiā, adieceris,
 & singulorum remediorū facultates ad
 iunxeris, uniuersæ iā artis quæ corpī ho
 minis tuendo dicata est, peritus fueris.

Quod ab optimo corpore deficit, tribus id de causis deficere.

Senium frigidum & siccum.

Senium quod corrigat.

Vide comment. 16. aphor. li. 2. Homerus.

Cuius ope non sanis modo suam ualitudinem tueberis, sed etiam iis qui aegrotant, pristinum statum restitues. Atque optimum quidem corpus, cuiusmodi sit dictum iam est. Quod ab huius perfectione defecit, scire licet tribus id de causis defecisse: aut quod statim in utero uitioso statu fuit, aut quod quolibet de causa in non naturalem affectum post concessit, aut ætatis ratione. Omnia uero corrigenda per contrarium excessum sunt. Senium enim (ut de hoc primum agam) frigidum siccumque est: ueluti in libro de temperamentis est ostensum. Corrigitur id per ea quæ calefaciunt et humectant. Talia sunt balneum dulcis & calidæ aquæ, et uini potio: præterea ex cibis qui cumque humectare et calefacere natura possunt. De exercitatione uero, frictione, & omni motu (ab his enim coepisse est satis: nam recte illud dictum arbitror: Labor cibum præcedat) hæc scire licet, poetam ex parte uerum dixisse: Ut lauit, superstitque cibum, det membra sopori. Namque hæc iusta seni, non tamen in hoc totum esse positum. Postulat enim senum,

non secus quàm iuuenū corpus dimo-
 ueri, cum insit⁹ alioqui calor, extingui
 in his pericliteſ. Nam corporum quæ i
 florēte ætate sunt, nō defunt quæ quie-
 tem postulant: de quibus Hippocrates
 prodidit. Senum uero nemo quietē ex
 toto postulat: sed nec exercitium uehe-
 mens. ceu enim uentulo quodam exci-
 tari accendiq; calor eorum desiderat: ue-
 hementiore aut motu deiicitur. At ma-
 gnæ quidem flammæ, eius quod ita ac-
 cendat, minime egent, cum satis ipsæ si-
 bi & ad tutelam sint, & ut materiæ do-
 minent. Ergo nec à somno mane fricari
 desiderant omēs qui ægrotant, sicuti se-
 nes: cum eiusmodi frictionis, quæ cum
 pinguitudine adhibet, duplex scopus
 sit: nempe ut uel lassitudis affectum sa-
 net, priusquam inauctus febrem accen-
 dat, uel imbecillam distributionis uim
 excitet. Nam multos quorū corpori lon-
 go tempore nihil ex alimento accessit
 (ἀτροφῶντας Græci uocant) eiusmodi
 frictione adhibita, facile paucis diebus
 carne impleuim⁹. Verum quod aliis ex
 affectu certo in tempore incidit, id seni

Senū cor-
 pus dimo-
 uendum.

Senes ma-
 tutinam fri-
 ctionē desi-
 derāt

Frictionis
 cū pingui-
 tudine du-
 plex scop⁹.

Frictionis
effectus.

Acuta ex-
ercitatio q

bus adest perpetuo: quippe quorū omne corpus frigidum est, nec potens alimentum ad se trahere, atq; id probe conficere, ex eoq; nutriri. Sed frictio cum & uirtute robur excitet, & modice calefaciat, efficit ut & distributio nutrimenti sit faciliior, & nutritio promptior. Hac uirtute ratione & iuuenes non pauci, qui ex eo quod alimentum his distributum in corpus non est, emaciati sunt, carnis incrementum receperunt; & senes plane omnes, fructum non paruum senserunt. Atq; hæc quidē una senibus ueluti exercitatio sit mane administrata, nempe fricatio cum oleo; post hanc inambulatio gestatioq; quæ tamen sint intra lassitudinem, & ex senis uiribus coniectatæ: quarum causa de cibis potioneq; non pauca prius diximus: nunc de exercitationibus quoq; exempli causa quædam ponemus, de quibus hæc in superioribus didicimus: quod acuta exercitatio (sic enim uocant, cuius celeres motus sunt) corpus tenuat; contraria, crassum reddit; multa, corpus siccatur; mediocris, obesum præstat; dictum est & de cæte

ris omnibus exercitationum atq; etiam
 frictionum differentiis. Verum exerci-
 tationis formæ quæ senibus utiles alie-
 næ ue sint, tum ex corporis totius affe-
 ctu & consuetudine, tū uitiis ipsis quæ
 infestant intelligentur. Ex totius corpo-
 ris affectu, ad hunc modum: nam opti-
 mi status corpus de q̄ haften⁹ sermonē
 fecimus, sicut in iuuetute ad uehemētis-
 simos quosque labores maxime idoneū
 est, ita in senecta se habet ad omnes me-
 diocres. Quod uero aut crassīs crurib⁹
 est, aut lato pectore, aut cruribus ultra
 q̄ par ē gracilibus, aut quod exiguo est
 thorace, aut admodum angusto, aut ual-
 giū est uarū ue, aut alio quouis pacto à
 mediocritate recedens, id ad plerasq; ex-
 ercitationum ineptum est. Quippe uis-
 tiosæ figuræ thorax, in iis quæ per uocē
 administrantē offendit: crura uero per
 inambulationem læduntur. Ad eūdem
 modū de manibus, collo, humeris, lum-
 bis, coxis, & tota spina mihi dictū intel-
 lige. Quicquid enim ex his parum rite
 ab initio cōditū est, id sane exercitando
 imbecillū potius q̄ firmū reddit; nisi si

Forme se-
 niliū exer-
 citationū
 vñ sumant

Corp⁹ uiti-
 osum nō es-
 se ad exer-
 citationes
 aptum.

Exercitati
ones senū
per valen-
tiores cor-
poris par-
tes obeun-
das

vide apho-
rifi. 49. li. 2.

Senes cō-
suetis labo-
ribus exercē-
dos.

Qui, quib⁹

cui moderatos motus imbecillis mēbris
modicas exercitatōes nominare placet;
uerum ita de nomine magis quā de re
lis fuerit. Senibus uero quæ p̄cipua ad
sanitatem exercitia sunt, hæc per ualen-
tiores corporis ptes sunt obeunda; quip-
pe cum quibus reliquæ simul mouent̄
exercent̄q;. Quinetiam consuetudo ma-
ximam uendicat partem, ad exercitatio-
nis speciem deligendam. Nam quæ cō-
sueta sunt, ut minime lassantia quos ex-
ercent, etiam delectant; sicuti ē diuerso,
quæ insueta sunt, tum displicent, tū ue-
ro lassant. Porro quibus operibus arte
opus est, ea ne attingere quidem senes
debebunt; non tibia, nō tuba sonare, nō
cithara, non magis quā quæ in palæ-
stra geruntur, qui luctæ sunt ignari. Se-
nes igitur oēs consuetis laboribus sunt
exercendi, sed tamen uehementia eorū
remissa. Tertium quo dirigit, qui exer-
citationis formam præscribit, ab affecti-
one sumitur, omnis quidem ætatis com-
mune, non tñ parem ubique uim obti-
nens; cū nec parem ubiq; noxam negle-
ctum inferat, Quos enim ex leui causa

TVENDA LIBER .V.

503

uertigines (scotomata Græci uocant) ^{partib⁹ ex-}
 comitiales morbi, grauis ophthalmia, ^{exercitadino}
 uel aurium dolores male habent. his in ^{sunt}
 clinato capite, dorso ue, aut humi uolu-
 tatis exercitari non expedit: imò tū am-
 bulatione sæpe, tum cursu mediocri, tū
 gestatione in uehiculis citra fatigationē
 uti. Simili modo nec quibus tonsillæ,
 (quas paristhmia Græci uocant) aut ui-
 tia (quas antiades appellant) aut angia-
 næ facile incidunt: Nec quibus prom-
 pte in columellam, gingiuas, dentes de-
 niq; partē aliquam, ex iis quæ circa col-
 lum aut totum caput habent, fluxiones
 procumbunt. Quippe nōnulli dimidio
 capite infestant Græci *ἡμίκερα* uocant;
 aliis tendones, quos Græci tenontas uo-
 cant, ex leui qualibet causa dolent: quo-
 rum nemo exercitatiōem sustinet, quæ
 caput impleat. Sed sunt his oībus, quæ
 per crura gerunt utilia: sicut è diuerso
 qui imbecillis sunt cruribus, his superi-
 oribus partibus exercitari est satius, chi-
 ronomiis, acrochirismis, disci iactu, al-
 terum usu: præterea his omnibus quæ
 in palæstra humi exercēt, At quorū me

dīa crurum, brachiorumq; partes oportunaē offensiōibus sunt, his quoduis exercitationum genus idoneum fuerit, modo ne reliquarum considerationum ulla prohibeat. Quæ tamen circa thoracem partes sunt, magis inferiorum exercitatione iuuantur; Quæ circa uesicam, & renes superiorum; Lienis uentriculus, iecur, intestina, & colon, sicuti in medio superiorum inferiorumq; sunt, ita se ad exercitationes habent. Frictiones tamen partibus infirmis quo tempore laborant ad mouere non conuenit; ubi sanæ sunt conuenit, uel magis quàm aliis, & potissimum siccis: quas & per lintum, & solis manibus liberaliter adhiberi expedit. Quinetiam qui certa periodo redeunt quibusdam partibus dolores, hi ne fiant, non parua ex eiusmodi frictione cautio est; si medio tempore, præcipueq; si duas uel treis horas ante accessiōem adhibita sit; firmanatur em̄ eæ partes, & consuetas fluxiones minus admittunt. Atq; hæc quidem non sentimodo, sed & qui aliam quamlibet ætatem agunt, omnia sunt cōmunia, Non

Frictiões
in laborā
tibus parti
culis, non
conuenire.

exercitari uero imbecillis partibus, so-
 lis senib⁹ suadeo; ex cæteris quanto quif
 que remotior à senio fuerit, tanto illi ma-
 gis exercitanda pars infirma est. Quod
 utiq; & quo clariora quæ dicimus sint,
 exemplo prosequi non grauabor. Fin-
 ge corpus aliquod, ex iis quæ adhuc au-
 gescunt, gracilibus esse cruribus, huic pi-
 cari crura cōducet, & modice fricari, &
 cursu uti, potius quàm alia quauis exer-
 citatione; porro præfici ei quæpiam o-
 portet, qui modum in motu præscribat,
 quo neq; intrà quàm expedit exercite-
 re, neq; adeo ultrà ut lassitudinem sentiat.
 Id tamen non in exercitationibus mo-
 do, uerū etiam in aliis omnibus difficile
 intellectu sit: nos certe facile esse osten-
 dimus, in his saltem quæ ad salubrem uir-
 tutis rationem pertinent. Neq; enim in
 his præceptis occasio est, sicuti in morbis.
 Imò ubi à tutissima in singulis mēsurā in-
 ceperis, & simul quod ex ea secutū est
 æstimaueris, licet uel addas aliquid quo-
 tidie uel detrahas, ac quod omissum est
 corrigas; uelut statim de his quibus gra-
 cilia sunt crura, Ipse nanq; cum aliquan-

Imbecil-
 les senū p-
 tes non ex-
 ercitas
 esse.

Exemplū
 corpis qd
 augetur.

Historiam
narrat de
puero a se
curato.

Que exten
sione vena
rum que
crurib⁹ sūt
sequant^r

do traditum mihi tredecim annorū pu
erum, toto augmenti tēpore, ad ea quæ
prædixi præcepta curassem; reddidī iu
uenem concinnū legitimiq; modī. Nā
primo die illitum prius bis pice, dein
ceps (ut soleo) iussī currere, nec celerit^r
ter, nec multum; secundo die frictione
quæ in qualitate quidē esset duræ mol
lisq; media, in quantitate uero exigua,
atq; hac cum pinguitudinē adhibita, præ
mollitū iussī paulo plus currere quā
prius, non tamē celerius. Ab ipso uero
cursu ea quæ apothepiæ debetur, fri
ctione sum usus; iussī uero quotidie am
bulare: sed inter initia modice, post ue
ro modum augere. Aestimabam quoq;
in cruribus tum alia, tum præcipue ue
nas, nū amplius increuissent, quā pro
crurum bene alendorum ratione; quip
pe id graue est, & quod tempore tum
fluxiones humorum asciscit, tum ual
gios facit: haudquaquā bonū habitū cru
rum. Ergo non huic modo notæ te esse
attentum conuenit, sed & illud obserua
re, nū calidiora iusto reddita crura sint,
nū lassitudinis quippiam sentiant. Nā

si nihil horum apparuerit, augeri, tū am-
 bulationis modum, tum cursus oportet
 bit, atq; etiam alternis diebus picari.
 Sin aliquid eorum cernitur, tum & cru-
 ra non pro cōsuetudine deorsum ac pro-
 na, sed contrario situ, id est sursum habi-
 ta in lecto collocare conueniet; et copiam
 omniū quæ dixi minuere, minus inam-
 bulare, minus currere iubere, frictione
 inferne sursum uti. Hæc faciens, ubi na-
 turalem plane habitum crura receperūt,
 rursus ad eum quē cœpisti remediorū
 usum redibis; aut exiguis eorū incremē-
 tis usus, aut etiam eūdem perpetuo mo-
 dum seruans, adhibebis & quas rotun-
 das frictiones uocant (hæ mediæ sunt Rotundæ fri-
ctiones q.
 durarū ac molliū) aliās à superioribus,
 aliās ab inferioribus partibus incipiens.
 Aliquando uero & puluere prius insp-
 sis cruribus, oleum infundes, mox frica-
 bis. Esto uero puluis qui appellatur pin- Puluis pin-
guis.
 guis: Sane ita appellant, in quo nec aspe-
 rum quippiam, nec acre subest. Quippe
 extenuat potius quàm carnē auget, quis
 quis aut punicosam asperitatem, aut ni-
 trosam salisam ue acrimoniam in se has-

Curatio
ei cui gra-
cilia sunt bra-
chia.

bet. Si cui uero crassiora quidem crura sunt, brachia uero cubitiq; gracilia, huic oia quæ per manus fiunt exercitia sunt petenda, fugienda uero quæ cruribus obeuntur. Frictiones tamen & picationes simili modo fiant, aliaq; quæ de exercitiis crurū iam diximus. Neq; em̄ parua in ipsis differentia est, aliis om̄ino ad motum inualidis, etiam si septuagesimū ætatis annū nondū attigerint; aliis multo his robustioribus, qui etiam supra octogesimum sunt nati. Ergo qui imbecilliores sunt, hos gestatiōe potius quā inambulatione dimouebis; ualidiores, utroq; genere exercitabis, agesq; ad secundam frictionem utrosq;, non tamen similiter, sed semper imbecilliores citius. Nam id quoq; ex maxime cōmuni-
bus præceptis esto, ubi imbecillæ uires sunt, crebra exiguaq; frictione utendū: ubi ualidæ, rara multaq;. Sed hæc atque alia, ut dixisse quidem est facillimum, ita præesse senis sanitati tuēdæ, sane est difficillimum; æque ut corū qui ex morbo conualescunt. Porro hanc artis partē appellāt iuniores medici, græce ana-

Frictiones
pro quanti-
tate uirū
adhibende

Sanitatis
tuendæ se-
nis præesse
difficillimū

lepticen, quasi refectricem dicas: illam
 quæ fenum sanitati prospicit, geroco-
 micen. Videnturq; hi ambo affectus,
 nō esse exacta plane sanitas, sed uel mor-
 bi & sanitatis affectus quidem mediū,
 uel omnino eius sanitatis non esse, quæ
 firma cōstansq; sit, quam κατ' ἐξῆς appel-
 lāt, sed ei' potius quæ fallax incertaq; sit,
 quam isti κατὰ χεῖρῃ nominant. Ergo
 siue morbum, siue morbosum quēdam
 affectum, siue mediū quiddam sanita-
 tis morbiq; siue κατὰ χεῖρῃ sanitatem, se-
 nium appelles: hmōi quæstiōibus cum
 nos leuissimi homines petunt, pro nihi-
 lo habitis, scire licet senilis corporis sta-
 tum, qm̄ ex leui momento in morbū de-
 cidit, simili rōne his qui ex morbo con-
 ualescunt, in uictu esse curandum. Qua-
 re dictu quidem facile est, senī expedire
 mane oleo ungi ac fricari: cæterum apte
 hæc opere peregisse, omnino difficillimū
 est. Nam durior paulò frictio, lassitu-
 dinē affert: præmollis uero inefficax
 est: sicut etiam quæ exigua omnino est:
 at multa, magis per halitū digerit, quàm
 ad nutritionem cōducit. lam locus ipse

Senilis
 corporis sta-
 tus quō cu-
 retur

Fricandi se-
 nis difficul-
 tas

ubi corp⁹ senis nudaſ si frigidior eſt, nō ſolum nihil affert commodi, ſed etiam dēſat & refrigerat; ſi iuſto calidior eſt, hyeme quidē ubi rarius corpus effecit, frigori obnoxium reddidit: æſtate uero & per halitum exhaurit, et uires deiicit. Qui enim καὶ ἔτι ſani ſunt, his ne uehe mens quidem cauſa corpus alterat. Senī uero uel minima cauſa, maximæ mutati onis occaſio eſt. Similiter igitur ſe habet in cibi tum qualitate, tum modo: quip pe in quibus ſenes ſi breue quippiam tranſgreſſi limites ſint, non leuiter lædū tur: cum iuuenes uel ex maximis errorī bus minimum noxæ ſentiant. Ergo tuti us eſt imbecillo ſenī exiguum dare, ter die; ſicut Antiochus medicus ſolitus eſt ſe cibare. Iam quidem annos natus plus quàm octoginta, ac quotidie ad for̄ pro grediens in eum locum, ubi conciliū ci uium conuenerat: Interim etiam longa uia ad ægros inuiſendos pergens: Cæte rum domo in forum, quaſi trium ſtadio rum ſpatium, pedibus confecit. Quo eti am modo, infirmos ſi quos propē habe bat inuiſit. Longius uero ſi quò erat eun

Senes le-
uiſſimis re-
bus offen-
di: iuuenes
grauiſſimis
reſiſtere.

Antioch⁹
medic⁹ ſe-
nibus erē-
plū pponit

Notato ex
qſitiffimaz
vict⁹ rōnē.

dum, partim gestatus in sella, partim uehiculo uehebat. Erat aut ei domi domūcula quædam, quæ hyeme calebat camino, æstate citra ignem, bene attemperatum aërem habebat. In hac mane omnino fricabat, tam æstate quàm hyeme, utique deiecta prius aluo. In foro aut, loco aliquo circiter horam diei tertiam, uel ad summū quartam, sumpsit panem cū Attico melle, plerunq; cocto, rarius crudo. Postea partim cum aliis cōmentans, partim ipse solus aliquid legens, ad sextam usque horam perseuerabat: ab hac tum in publico balneo fricabatur, tū uero exercitabat, aptis scilicet senī exercitiōibus: de quarum forma paulo post agemus. Mox lotus, prandebat mediocriter: primū his sumptis quæ aluū deiciunt, post hæc, maxime piscibus, uel quos saxatiles uocant, uel qui in alto mari degunt. Rursus in cœna, à pisciū esu abstinuit: sed boni succi aliqd, ac qd nō facile putresceret sumpsit, utiq; aut farcum mulso, aut auem ex iure simplici. Atq; hac quidem uictus ratione, Antiochus in senio usus, sensibus illæsis mem

Telephus
grammaticus
centum
fere annos
vixit.

brisq; om̃ibus integris ad extremũ durauit. Telephus aut grammaticus, puer
ctiore quã Antiochus ætate fuit, ut q
centum ferẽ annos uixerit. Is uero hyeme, bis mēse lauabať: æstate quater, mediis harum temporibus ter. Quibus uero diebus non lauabať, his circa tertiam horam unctus est, cum exigua frictiõẽ. Mox mel optimũ crudum, alicũ i aqua coctæ permixtum esitabat: eoq; solo cõtentus pro ientaculo fuit. Prandebat septima hora, aut paulo citius: primũ oleis sumptis, deinde piscibus gustatis aut auibus: uespere autem tantum panẽ ex uino mixto edebat. Sane uinũ sic
uti pueris est alienissimũ, ita senibus est
aptissimũ. Esto autem id ex his quæ calidioris naturæ sunt: qualia sunt i Græcia quidẽ Aruísium & Lesbium, & qđ Mysium uocant: nō ex ea Mysia quæ ad Istrum est, sed ex ea quæ Hellespōtia dicit̃, quæ nimirum in nostra est Asia Pergamo uicina. Ex Italicis uero, Falernum & Surrentinum: p̃xima his sunt, in Italia quidẽ Tiburtinum & Signinũ, ambo uetera: qñ nouella nec deductionem

Uinũ pueris
notũ,
senib; utile

Uina calidioris
naturæ.

Mysia duplex

nutrimenti in corpus adiuuant, nec uri-
 nas promouēt, sed diu in uentre fluctu-
 antia permanent. Secundo ab his loco
 sunt Adrianum, & Sabinum, & Albanum,
 & Gabrianum, & Triphylinum.
 Præterea omnia Aminea quæ in Italia na-
 scuntur, & circa Neapolim et in Thuscía.
 Cæterum Mysium Surrétino similes ui-
 res habet; Falerno uero, quod è Tmolis
 tis est optimũ. At Sabino & Adriano,
 Titacazenum & Aruísium sunt similia.
 Ergo de his modicæ antiquitatis biben-
 dum senibus est, utiq; quibus ualentius
 caput non est: quibus autẽ est, his & Fa-
 lernum, & Surrentinum, & Aruísium, &
 Lesbium, & Mysium, & Tmolites, ido-
 nea sunt. Ergo in omni regione, ad præ-
 dicta exempla, deligere sibi quisq; ido-
 neum poterit: huc uidelicet omni consi-
 lio uini pro senibus deligendi directo,
 ut in substantia sit tenuissimum, colo-
 re, quod Hippocrates κίερον, id est, ful-
 uum appellare solet: poterat autem & Qualitas
tes vini p
senibus
 ξανδον, id est, flauum id appellare. Com-
 modum uero uinum est & quod ὀχρον
 græce, id est pallidum dicitur, utiq; qd

mediū colore est, inter flauum & albū. Quippe si flauum albo miscere libeat, quod ex ambobus confit, pallidum euadet. Etiam aquæ admixtum flauū, eiusmodi colorem reddit: uerū pro maiore minore ue aquæ modo, aliās pallidum, aliās ueluti quod græce ὠχρόθυμον, id est ex pallido albicās, uel quod ὠχρόξανθρον, id est, ex pallido flauum, apparet. Calidissimum ergo ex iam dictis, si colorē spectes, flauum est: minime uero calidum, album: quæ media inter hæc sunt, prout alterutri magis accedunt, ita uim eius exhibent. Vnum igitur illud maximum senibus cōmodum ex uīno accedit, qđ omīa eorum mēbra calefacit: Alterum, quod per urinas serum sanguinis expurgat: itaq; etiam optimum id senibus est, quod hæc maxime præstat: porro id est quod substantia quīdem tenue est, quippe urinas mouet: colore autem flauum. proprius em̄ is est præcalidorum uīnorum color. Itaq; etiam quæ ualde ab initio alba sunt, si inueterauerint, flauitiem quandam contrahunt, unde primū pallidula, mox uero plane pallida fiūt. Qđ

Cōparatio
p̄dictorum
uīnorum quo
ad caloriē.

Duplex ex
uīno senib;
cōmodum.

Tenue uī-
nū urinas
mouere.

Flauū cali-
dum esse.

si longissimo tempore seruētur, ex palli
do flauentia cernuntur: nam ut omīno
flaua fiant, quæ alba uīna sunt, fieri cer-
te nequīt. Quæ uero ex pallidis aut fla-
uis uinis, substantiæ pinguis sunt, hæc
& sanguinem augment, & corpus nutri-
unt: quo fit ut ea utilia senibus interdū
sint, utiq; quo tempore, nec serosam hu-
miditatem in uenis habent, & ali libera-
lius desiderant. Plurimū tamen qui hac
sunt ætate, iis uinis indigēt, quæ urinas
cient: propterea quod aquosum excre-
mentū in ipsis abundat. Quæ uero diu
in uentre morantur, eorum sane nullū
aptū seni est. Eius generis sunt, & Ami-
neum à Bithynia, et ex Italicis Mursum,
& Signinum, & Tiburtinum, quoad ui-
delicet sunt nouella: uerum hæc omnia
alba sunt: Nigra uero reliqua, quorum
crassa quæ quidem astringunt, ea longo
tempore in uentre manent, & fluctua-
tiones in eo excitant, ueluti quod in Ci-
licia nascit̃, Sybates: & qđ in Asia natū
Aegausien uocāt & Perperimum. Quæ
uero citra astrictionem, nigra crassa que
sunt, quod gen^o sunt Scybelites, & Thy

pallidi, fla-
uise ac pin-
guis uini
comoda.

Quæ uina
ventre diu
morant̃, in-
epta senib⁹
esse

Nigrozū
uinorū di-
uerse quali-
tates.

Que cras-
sum effici-
unt succū,
ea senibus
non conue-
nire

Uinū mel-
le conditū,
podagricis
aptū & cal-
culo labo-
rantibus.

reum: ea minus in uentre morantur, urinas tamē nec ipsa mouent, sed deorsum properant: itaq; etiam ante cibū illa sumunt. Cæterę ea senibus utilia nō sunt, nec cum præbuntur, nec multo magis alio quouis tempore sumpta, ueluti nec aliud quicquam, quod crassum efficiat succum: quippe obstruunt his, iecur, lienis, & renes. Vnde fit ut senum qui his liberalius utuntur, alii aqua inter cute, alii calculo laborent. Si quis ergo senum dulci uino uti à balneo uelit, ubi mane comederit (sicuti Antiochū sole re diximus) huic optimū Phaustianū Falerium fuerit, aut si eius copia non est, simile aliqd. Porro similia fuerint quæ dulcia simul & pallida sunt, p̄xima his sunt Therenū & Cyrienū. Nō uetē etiā nec iis quæ melle cōdiant, senes uti; maxime quibus suspicio est calculi in renibus gignendi, aut podagræ alicuius, articularis uē morbi impetus futuri. Porro uinū huiuscemodi cōpositioni aptissimū fuerit Sabinum, aut simile aliqd. Coniicitur autem in id petroselinum: atq; id solū articularibus satiffaciat, lis

uero qui calculo laborant, etiā aliquid
 betonicae, & cestri qui in Galliis nasci-
 est immiscendum: uocant autē herbam Cestros q̄
 i Gallijs et
 am saxiphag
 gos dicit.
 eam saxiphagon. Qui uero curiosius id
 medicamentū componunt, etiam spicā
 nardi aliqd iniiciūt. Sūt uero et alia quæ
 dā, qbus urinas mouēdi uis inest. Verū
 simplicem potionē, pleriq; ex uino mel-
 leq; conficiunt, adiectis rutæ piperisq;
 exiguo. Si uero priusquam lotus est co-
 medit quippiam, nec uenter eius ullo
 auxilio eget: uinum album & quod pa-
 rū aquæ tolerat, à balneo bibat. At quæ
 crassa, dulcia, & nigra uina sunt, ea oīa Uina cras-
 sa, dulcia, &
 nigra, sunt
 fugienda.
 propterea quod obstruūt uiscera, sunt
 fugienda. Verum obstructio quæ ex ui-
 no incidit, mediocris est: quæ uero ex ci-
 bis his nascitur, qui succum crassum len-
 tumq; creant, huic non facile succurri-
 tur. Quo magis cauēdum senibus est, à Obstructō
 viscerū le-
 uio: quæ
 uinis, q̄ ex
 crass. suc-
 cis est
 multo farris aut casei, aut ouorum, aut
 cochlearum, aut bulborū, aut lentis, aut Quorū mē-
 tus vs, se-
 nib⁹ cauēn-
 dus
 suillæ carnis esu: multoq; magis ne an-
 guillarum, aut ostrearum, aut deniq; eo-
 rum, quorum dura caro difficilisq; con-
 coctu est, usum frequentent. Ob eandē

rationem, nec eorum quæ testa integū-
 tur (ostracóderma Græci uocant) aut
 cartilagineorum, aut thynnorū, aut deni-
 q̃ cetariī generis ullū, utile his est. Sed
 nec ex carnibus, ceruina caprina ue, aut
 bubula. An hæ potius nec alii ulli sunt
 utiles? Ouilla uero iuuenibus quidē nō
 malus est cibus; senibus uero, nec ea est
 cōmoda: atq̃ etiam hac, multo minus
 agnina. Quippe quæ humida, & muc-
 cosa, glutinosa, et pituitosa ē: Hœdina
 uero sane non incōmoda senī est: præ-
 terea aues eæ quæ extra paludes, ac flus-
 mina, stagnaq̃ degunt. Salita uero omīa
 meliora recentibus sunt. Ergo (sicuti di-
 ximus) ante omnia cauendū ab iis, quæ
 obstruant, cibus est: quod si res cogat alī
 quando copiosius his uti, protinus su-
 mendū medicamētum diacalamīthes
 est: cuius compositiōem suprā in quar-
 to posui. Eius si copia non est, diatrion
 pipereon petendum: sin ne id quidem
 ad manum est, piper album, tūsum, cri-
 bratumq̃ diligenter, ac in pollinem res-
 ductum, & cum cibus esse, & potioni in-
 spergere; sed & capas esitare tū expedi-

Ouilla car-
 ro, quibus
 nō mala.

Agnine
 carn. vitia.
 Hœdina ca-
 ro

Salita se-
 nibus meli-
 ora esse re-
 centibus

et: quin etiam allium, si huic assueuerit.
 Antidotus quoque ex uiperis quam theri- Theriacea
 acen uocant, non incōmode senibus da- vltus senib?
 tur: potissimum ubi post obstruentes ci-
 bos, ea quæ obstructiones liberent ante
 hanc exhibueris: tum em̄ efficacissimū
 ex theriace præsidium expectes. Quod
 si ab istiusmōi subducta aluus sit, utilissi-
 me theriacen postridie dederis. Aequē
 uero & quam ambrosiā, & quam atha- Ambrosia.
 nasiam uocant, aliāque id genus medica- Athanasia.
 menta, quæcunq; ex prædictis aromatis
 sunt composita: seni tamē qui accurate
 sibi prospexerit, nusquā tali medicamen-
 to opus erit. Sed si quando extenuāte ui-
 ctus ratiōe egebit, satisficient quæ alio
 opere seorsum scripsimus, in quo de ex-
 tenuante uictu differuius. Iam illud
 patere arbitror panem quoque his exhi- De pane q̄
 bendum, qui nec salem, nec fermentū, lis esse de-
 nec subactionem, nec iustam coctiōem beat
 desideret. Non autem aut istam publice
 laudatam similaginē, aut quæ ex ea fi- Similago.
 unt: quippe omnia talia non solum co-
 ctu difficilia, sed etiam mali succi sunt,
 uisceraque obstruūt. At nisi placētis, quæ

Placenta. ex butyro & similagine fiunt, mel affa-
tima esset admixtum, nullus cibus omni-
bus hominibus, nedum senibus, magis
erat aduersus. Cæterum quid noxiis sa-
lubria misceas, cum liceat melle per se
uti, partim cocto, partim crudo cum panis.
Cura uero maior habenda est, de panis
bonitate quam mellis; nam mel profes-
cto meli⁹ fuerit, quod specie ac uiribus
Bonū mel. Attico sit simile. Quod si tale nō datur,
quolibet utare, modo ne mali odoris sit
ne'ue ceræ qualitates aperte præferat,
ne'ue præsertim qualitatem quāpiam
extraneam. Adeo uero panes id genus,
quale modo retulī, utile quicquam se-
nī corpori non conferunt, ut etiam sint
alienissimi, atq; hoc ampli⁹, quo sint ma-
gis puri. Video autē athleticis, id genus
studio præparari, uerum his, ad ea quæ
moliuntur, aptum est. Senī nisi multum
admixtū sit salis, nisi multū fermenti, ni-
si diligentissime sit coctum, crassum ef-
ficat ac glutinosum succum, qui nec ulli
alii est utilis, copiosius inuictus. Ergo
& obstructions in iocinore, liene, et re-
nibus facit; maxime quibus in his uiscer-

ribus, uasorū exitus angustiores natura sunt. Nam sicuti in his uenis, quæ palā oculis subiiciuntur, non parua amplitudinis diuersitas cernit̃, tum alterius hominis ad alterū, tum in unius cuiuslibet partibus: sic in iis quæ intus latēt, se habere putandū: hanc tñ differentiam prius quàm experimento sit explorata, internoscere non est. Experientiam intelligo, quam ex eorum quæ sumūtur singulis facere licet: ita ut si quis hæc crassa sumere sit assuetus, nec tñ offenditur, latus habere prædictorū uiserum uenas sit purandus: sin facile offendiť, angustas. Nouimus em̃ senē quendam agricolam qui amplius quàm centū annos ruri uitam egerat: huic plurimum nutrimenti caprinum lac erat: quod aliās cum mica panis, ī eo maceata, statim sumpsit, aliās mel immiscuit, aliās coxit, etiam thymī cacumina unā cum pane iniiciēs. Hunc quidam imitatus, uidelicet tam lōgæ uitæ causam ratus in lacte subesse, perpetuo lædebatur, quocunq; id modo sumpisset. Nam primum illi grauabatur os uentris; mox tēdebantur in dextro præ

Exempla
uentriū la
cte.

Obstructō
iocineris,
eiusdēq; tu-
mor ex lac-
tis usu.
Calculus in
renibus ex
usu lactis.
Amissio le-
fioq; dētiū
ex lacte

cordia. Alius quoq; simili modo cū lac-
te uti cœpisset, de reliquis nihil est que-
stus: quippe q̄ et probe id cōcoxit, nec
acidum, aut humidum ructū ex eo sen-
sit, nec flatum aut grauitatē in præcor-
diis: septimo tñ quā sumpserat die, ie-
cur se sentire manifeste grauatū dixit:
quippe uideri sibi quiddam in dextris
præcordiis ceu lapidē iacere: sic ut et de-
orsum traherentur quæ suprà essent, &
tensio ad iugulū usq; pertingeret. Con-
stat itaq; huic obstructū iecur fuisse, illi
flatu intumuisse. Quinetiam noui, cui
ex diuturno lactis usu, calculus in reni-
bus est natus: sicuti aliū quendam, qui
omnes dentes amisit, læsitq;: id uero
aliis quoq; multis cōtigīt ex diutino lac-
tis usu. Alii rursus citra noxam lacte
perpetuo sunt usi: imò etiam cum maxi-
mo fructu, uelut agricola, quem supra
centum annos uixisse diximus. Vbi em̄
nec qualitas lactis utentis naturæ quic-
quam est aduersa, & uiscerū transitus fa-
ciles propter uenarū amplitudinē sunt.
Qui ita sunt affecti, hi commodis lactis
fruunt, omnis eius incōmodi expertes.

Porro cōmoda lactis, iam aliis ante me Lactis cō-
moda
 medicis dicta sunt: nempe ventris mo-
 derata deiectio, succi bonitas & nutri-
 tio, pascuis quoq; ipsis animalium, quorum Pascua la-
cti nōnihil
cōferre
 lacte utendum est, nō parum ad hæc cō-
 ferentibus. Quāquam sunt, qui pascuo-
 rum rationē planē pro nihilo habeant,
 quasi nihil parum ue ad lactis bonitatē
 conferant. Cæterum haud dubie uide-
 mus animalium quorum usuri lacte su-
 mus, si scammonia, aut marinarū lactu-
 carum quapiam uescantur, in lacte quo-
 que laxandi uires inesse. Ex quo patet,
 quod ex uitioso pascuo, acre, acutum,
 & austerum reddetur: naturam uideli-
 cet herbarū imitatū. Itaq; etiam qui an-
 te nos medici fuerūt, ipso rei usu docti,
 quædam pascua utiq; quæ lacti essent in-
 epta ἀγάλακτα dixerunt (ita em̄ græ-
 ce appellant) de quibus ipsi quoq; alibi
 tractauimus. Nunc hætenus saltem
 de his intellexisse abūde est, animalium
 quorū ueluti optimi succi lacte sis usu-
 rus, neq; acria, neq; acuta, neq; admodū
 austera debere esse nutrimenta. Illud ue-
 ro uel me tacente constare arbitror, ani-

Asinæ lac
tenuē.
Capræ me-
diocre.

mal ipsum & florente ætate esse, & cor-
poris habitu plane inculpato debere. Sa-
tiusq; fuerit alterū capram, alterum asinæ
nam esse, earūq; lacte uicibus uti: quip-
pe asinæ lac, tenue serosumq; est: capræ
mediocris substantiæ est, itaq; hoc nutri-
et magis, ubi uidelicet nutritiōe ē opus:
illud omnino tutius est. Nam et si quan-
do solum cum pane sumitur, tum citius
subducitur, tum minime est flatulentū:
sed nec in uentre cogit, potissimū si pri-
us salis aliquid, & mellis immiseris. O-
portet autē non huius modo, sed etiam
reliquæ omnis auxiliōrū materiæ uires
seorsum prædidicisse, qui ipsis recte sit
usus, ne sæpe nobis de ipsis eadē re-
petere sit necesse. At nunc certe mihi ui-
deor longius quā pro re proposita, de
lacte uinoq; disputasse. Siquidem præ-
stitisset cōmoditate eorū in senes expli-
cata, qui iam tum facultates utriusq; pu-
blicas, tum priuatas differentias didicis-
set, hunc ad materiæ delectum remitte-
re: utiq; de uino tantisper præfatos, qd̄
quæ calidiora sunt, quæq; urinas mo-
uent, ea senibus magis conducant, De

laccte uero, quod non omnibus sit exhibendum, sed iis solis qui id probe concoquant, nec ullum ex eo symptoma in dextra præcordioũ sentiant. Sed quoniam interim propter multorum ad legēdos eos libros, in quibus prolixius de præsidiorum materia differitur, fastidium, lōgiore esse subinde cogimur: merito (ut arbitror) nunc quoque condonabit nobis tractationis modus, si exacta breuitate in uniuersali methodo minime utimur. Illud tamen nō ignorandũ, fieri non posse, ut tuto quis comprehēsis materiis ex eiusmodi solum doctrina utatur, qualem modo de lacte uinoque tradidimus. Imò q̄ iis optime uti uolet, didicisse hunc prius oportet, propriam de omni materia tractationē: in qua tũ publicas materiæ uires æstimauimus, tũ priuatas eius differētias usque ad ultimas species. Neque em̄ de cæteris oĩbus, quæ scire opus est, ei qui senis sanitatem tutabitur, expedit hoc opere fuisse tractare: sed satis est de quibusdam, scilicet quæ senibus maxime sunt necessaria, ita determinasse, quẽadmodũ paulo antè de

Causa prolixitatis

lacte uinoq; egimus: de quibusdam etiam breuius quam ut de his fecimus: sicuti rursus de aliis in totū nihil dixisse: quam cui extendere sermonē cordi est, potest omnium quæ in senibus abundare solent, meminisse, atq; ad hunc modū dicere. Cæterū satius est, & de reliquis dicere, quæ senum plerisq; incidunt, ut sunt raucedines quos branchos, & distillationes quas coryzas græce uocant, & calculus in renibus, & articulares morbi, & podagræ, & asthmata, aliaq; id genus: Atq; ad raucedines quidem & distillationes, uictus rationem hanc, medicamenta uero hæc comparare oportere: ad calculum uero & reliquorum singula hæc. Atq; ad eum modum de reliquis differēs, nō diligēs mō uidebit: sed etiam in senum curandorum sciētia doctus. Verum sicuti nec horū quicq; scribi in tractatione de senū curatione conuenit: cum præsertim ex morborū curandorū methodo, quisquīs in hac sit exercitatus, ea liceat sumere: ita rursus nec cum sola cōmunia dixeris, ibi desistere, sed ipsis propositis, aliqua mox ex parti

Senū morbi, raucedines, distillationes, calculi in renibus, articulares morbi, podagræ, asthmata. Vide aphorismos, 3. li. 3.

cularibus subiicere, quæ maxime propositæ disputationi sunt accommodatæ: ceu ipsi fecimus. Nam quoniam in iis cōmentariis, quos de tēperamētis scripsimus, indicatum est, senium indubitato frigidum esse, non tamē indubitato siccum, utpote nonnullis id humidum esse affirmantibus: conuenit sane, ut iis quæ de senum temperamēto demonstrata sunt; ad hanc artis partem quam de ipsorum ductu nūc instituimus, hypotheseos loco acceptis, ipsarum rerū scopum ab illo sumamus, ac nonnulla particularium tractemus, partim exercēdi discētis causa, partim ad inuentionem eorum quæ consulto omīssa sunt, futura ueluti exēpla: propterea quod non omēs ita sunt solertes, ut ex solo uniuersali præcepto, ipsi particularia inueniant, sed qui ad ea ueluti manu ducat, desiderent. Quippe quibus exercitata ratiocinatio est, ubi senis corpus quantū ad ipsas partes attinet, frigidum siccumq; esse audierint, facile autē serosis & pituitosis excrementis ob uirium infirmitatē impleri, hæc quidem conabūtur emittere: solidas au

Seniū frigidum.

tem ipsas calefacere atque humectare. Verum qui excrementorum copia decepti, indefinite pronuntiarunt, senum temperamentum esse humidum, hi protinus in ipso primo agendorum consilio falluntur, dum senum corpora siccanda putant. Itaque ex cibis eos potius qui siccant exhibent, ueluti ex oleribus brassicam potius quam maluam, aut blitum, aut lappathum, aut atriplicem, aut lactucam. Ex leguminibus, præ ptisana lentem, & præ faba milium, & præ zea panicum. Ex fructibus amygdalas & terebinthi semen, potius quam cucurbitas, & cucumeres maturos & pruna, & mora. Iam ex carnibus eas quæ ferarum sunt, potius quam cicurum, & salitas potius quam recetes. In tota denique uictus ratione, quorum uis humida est, hæc fugiunt; quorum sicca est, hæc amplectuntur. Quanquam contra prorsus res ipsa postulat, cum profint his maxime humectantes cibi. Verum quoniam horum etiam frigidi quidam temperamenti sunt, proindeque pituitam in uentre ilico gignunt, ac primis uenis: hinc uidelicet noxii sunt uisi his qui nec

uniuersum senū temperamētum nouerūt, nec caput uictus eorū ordinandi uiderēt. Quippe nec oleū, nec dulcis aqua calens balneum, nec uini potio his prodest, si humectationis non indigent: iam quā moderato motu, & somno indigent, satis magna documēta sunt, quo uictus eorū dirigi consiliū debeat. Quare si quā propter pituitam cogimur aliquid ex his quæ incidant ac dissecant petere, reuertendū sine mora ad humectantem uictum est: Pari modo si quā propter obstructionis suspicionē ad cibos medicamenta ue, quæ obstructos meatus liberet, cōuertimur, quo minus tñ humidi temperamēti, cibi sint: nec illo ipso die cōmittendū, multoq; magis postero die eidem pposito hærendū, ac far cū melle exhibendū, aceti q; aliquid ei miscendum, utiq; cum ptisanæ ritu pparamus, aut ex mulso uino ue Falerno sumere iubendū, aut lacte (ut prædixi) utendum, aut ptisana bñ cocta, quæ piperis pollicem accepit: Ita uero & maturi fici, præ cæteris fructibus sunt eligendi, hyeme uero carica, Panis quoq; ita, ut dixi, p

Quideos
fefellit, q se
nū tempe
ramētū nō
ex toto no
uerunt

paratus, aut cum melle, aut cum mulso,
 aut cum uino aliquo idoneo: ueluti em̄
 exēpla claritatis causa hæc apponimus,
 ut qui perlegerit ad uniuersalē scopū,
 quo calor humectatioq; petuntur inten-
 tus, iudicare de materia simili mō que-
 at. Qm̄ autē tū pituitosum, tū serosum
 excrementum in senū coporibus colli-
 gitur, & urinas moueri quotidie conue-
 nit, non tamē per pharmaca, sed appio,
 & melle, & uinis quæ id præstare uale-
 ant, & aluum soluere, potissimum oleo
 ante cibum absorpto: sed et oleribus, ex
 oleo garoq; ante cibum absumptis. At
 quodam die, quidē tum per hæc abunde al-
 uus quibusdam soluit, tum ex ficis: uti
 que cū hi habētur, & prunis, ac aliis id
 genus quæ æstate autumnōq; uigent,
 hyeme uero & caricis, & prunis Da-
 mascenis, iisq; aut elixis, aut in mulso
 cui plusculum insit mellis, maceratis:
 eritq; id melius, si mel Atticum sit. Lon-
 ge autem ad deiiciendam aluū, Dama-
 scenis Hispana pstant. Quin oliuas ex
 muria præsumere aliquando licet. Alo-
 en uero (qđ multos senum quibus sic

Urinas se-
 nib⁹ quoti-
 die mouen-
 das, & aluū
 soluēdam.

Prunorum
 Damasce-
 norū & Hi-
 span. vis.

Aloen sen-
 bus non su-
 mendū.

cus uenter est facere uideo) haudquaquam
 sumi suaferim. Hanc alii in pillulas fin-
 gunt cum brassicae succo, alii tantum pulue-
 rem eius alicui inspergunt liquori, qui ali-
 is aequum est, aliis mulsum: diuites eam quae
 cum cinamomo conficitur, accipiunt. Me- Thiera dia-
loes, aut
amara
 dicamentum id alii hieram dialoes, alii a-
 maram uocant. Habent uero id alii sic-
 cum, quod potioni inspergant, alii melle mo-
 dice acceptum, non cocto. Verum nul-
 lo horum senibus est opus, nisi maior ali-
 qua necessitas urgeat: quippe si iam com-
 prehensis alui soluitur, et si non quotidie, saltem
 alternis diebus, nullum plane medicamen-
 tum dari debet. Quod si biduo astrictus
 uenter, tertio die non soluitur, sat eo
 tempore fuerit, mercuriale herbam, & mari- Mercurialis.
lis.
Marina
brassica.
Cnicos.
 nam brassicam (Graeci thalassocramben
 uocant) & cnicum in ptisana, aliaque quae
 modice medicamentorum uim obtinent,
 dedisse. Similiter & terebinthi resinam: Terebin-
thina resio-
na.
 sumit autem ea, aliquando nucis ponti-
 cae magnitudine, aliquando duarum trium
 ue. Quippe non modo alui soluere citra
 noxam potest, sed etiam uiscera omnia: iecur
 lienem, renes, pulmonemque abstergere.

Varianda
medicamē-
ta eē, & cur

Medica-
mētū ex ca-
ricis.

Nullum p̄
dicatorū co-
piose exhi-
bendum

A maiore
vacuatiōe,
maiore sub-
sequi astri-
ctionē.

Porro his quæ prædiximus, uarie uti ex-
pediet, neq; uno tantum delecto, id per-
petuo exhibere. Cui nāq; assuefacta spa-
tio sumentis natura erit, eius uim conte-
mnet. Ergo uariare uices tū prædictis
oportet, tum uero eo medicamento, qd̄
ex caricis conficitur. Sunt autē hæ pin-
gues, auferaturq; ipsis, ea quæ foris cir-
cuit pellis: pari modo et cnico, mox am-
bo simul tundantur. Esto autem & cari-
ca, cum cnico pari pondere. Licebit ue-
ro hic quoq; medicamentum experiri,
ac prout se ad sumentis naturam habet,
aliās plus, aliās minus cnici imittere. Su-
mere uero duarum triumue caricarum
magnitudinis modū. Ex ipsa uero (ut
dixi) experientia, inueniet sibi ipsi quis
talium omniū legitimum modum, cum
uenter aliis magis, aliis minus medica-
mentis sit obediens. Cæterz nullum eo-
rum quæ dicta sunt medicamentoz, ex-
hiberi admodum copiose debet: si qui-
dem nonnulli in p̄sens gaudent, si copio-
sius defecerint: uerz q̄nto magis sunt ua-
cuati, t̄nto his uēter sequentib⁹ dieb⁹ ma-
gis astringit̄. Quo fit ut ipse, si qui sunt

quibus in diuturnis morbis uenter sistitur (quales potissimum hyeme contingunt, quibusque post longam infirmitatem in cōualescentia similis affectus incidit) his aluum duco non acribus per inferiora infusis, sed tantū oleo. Quod etiam sanis quoque, ubi uēter astringitur securus interdū infundas. Quippe quo & siccus excrementum madescit, et transitus efficitur lubricus, & corpus ipsum senis emolliet, duris aliās pellibus similiter rigēs. Nō tñ sunt hæc senis, q̄ senex est, propria: quippe cū etiam sint iis, q̄ à lōgo morbo cōualescunt, utilia. Quid igit propriū est senis qua senex est? nēpe quod temperamento eius conducit: id enim est cuius culpa senescimus, aliū alio tempore citius, seriusue, prout uel natura ab initio sumus cōparati, uel ex uitæ exercitio, uel ex uictus ratione, uel morbo, uel sollicitudine, uel alio id genus immoderati⁹ siccati. Est enim id quod omnes homines proprie senectutem appellant, non aliud quā siccum et frigidum corporis temperamētum, annorum multitudinis ratiōe proueni

Quib⁹ tantū oleū infudit Galenus.

Quid senis qua senex est, propriū sit.

Senectus quid.

*Et morbo
senium.* ens: accidit autē interdum & ex febrili morbo. Atq; id etiā ex morbo senium appellamus, sicuti in libro de marasmo diximus: quippe cū eiusmodi affectus,

Marasm⁹. marasmus quidem sit, qui non in animā libus modo, uerum etiam stirpibus uisitur. Tradita uero iam est in primo huius operis uolumine, prouenientis in nobis senectutis necessitas. Ergo tum ex illo, tum ex iis quæ de temperamentis, atque etiam ex libello quē de marasmo scripsimus, instructior quispiam ad eam artis partem, quæ de senum ductu agit

*Oīm pui-
dentiā cor-
poris, i du-
obus cōsi-
stere*

reddi poterit. Siquidē oīs affectiōis corporalis prouidentia, in duobus cōsistit: nempe propria eius internoscēda essentia, et materiæ præsidiorum uiribus. Ut statim in proposito nunc senio, qui sci enter pernoui affectū eū, siccitatē quandam cū frigiditate esse, siquidē quæ humectent pariter & calefaciant, præsidiorū materias norit, is idoneus senū medicus fuerit. Quadruplex uero materiæ genus cū sit, quæ sumunt, quæ gerunt, quæ educunt, quæ foris admouent, uti q; ex singulis eligere oportebit, quæ ca

*Quadruplex mate-
riæ genus.*

lesacere humectareq; possint. Sed ad ho-
rū cuiusq; cōmodū usum, exercitatio
quæ per exempla fit, maxime est utilis.

Scio ergo aliquñ me pueri thoracem
qui ab reliquaꝝ partiū symmetria, id ē
debita cōuenientia, non parum aberat,
eiusmōi remedii gñe, ad iustā pduxisse
mēsurā. Cinxī illi lato modice cīctu oīa
quæ sub thorace ad coxas usq; sunt, ita
temperans, ut tū citra offensionem hæ-
reret, tum nec laxū quicquam relinque-
ret, nec etiam premeret. Exercitationes
uero iniunxi, & quæ per tota obeun-
tur brachia, & uociferationes, quas pho-
nasci ἀναφωνήσεις appellant. In utrisq; ue-
ro cohiberi anhelitum iussi. Id fit cum
thoracem ipsum undiq; ualenter impu-
leris, anhelitum autē sic compresseris,
ut quem prius attraxeris spīritum, totū
intus retineas. Itaq; etiā amplius inspi-
rauerit oportet, q̄ hoc cōmode faciet.
Qñquidē quo amplius sit aëris qui cō-
pellit, hoc magis thorax distentus dila-
tabit. Qd autē ipsæ quoq; uociferatio-
nes, tum magnæ faciēdæ, tum in acumē
tendendæ sint, id minime est obscurū,

Exercitatio
exempla-
ris mari-
me utilis.

Anhelitus
cohibitio,
quō fiat.

si modo uniuerſas thoracis partes ualenter exercitari in animo ē. Atq; hæc quidem gliscentium adhuc corporum, ea quæ natura male condita sunt, ad iustā conuenientiam symmetriamq; restituent: Eadem modice etiam iis, qui perfectam iam magnitudinē consecuti sunt, proderūt. Verum in sene nihil tale moliedum, utpote cui feriri infirmas partes, utilius esse diximus: utilius uero his est, & cōsueto opere exercitari, etiam si modice noxium sit: cōtrā iuuenibus ea mutare quæ nocent, tentandum est: etiā si à pueris his maxime insueuerint. Possunt enim eorū uires moderate factam mutationem sustinere: sperariq; potest in reliquo uitæ tpe fructum aliquē eos ex meliore consuetudine percepturos. At senex, si posset lōgo tempore sensim malam consuetudinē mutare, propter ea quod quo tempore meliore fruerē, habiturus non esset, frustra laborem insumeret: non aliter q̃ si quis artem discere quampiam octogenarius inciperet. Sicuti uero senum ipsorum inter se, nō parua differētia est, siue id ex ætate spe-

Senes cō-
suetis la-
borib⁹ sese
exercebūt,
etiam si no-
xium
Iuēna cor-
rectionem
eorum que
nocent, fa-
cile fert.

ctes, siue ex corporis affectu: ita & eorū
 qui natura sicciore frigidiorēq; sunt, si
 ad mediocrē statum compares, non par
 uum intemperiei discrimē inuenies, tū
 ipsorum inter se, tum uero ad senes. At
 q; humectare quidem hos profecto cale
 facerēq; conueniet: Cæterum audacius
 hæc facere, in his qui per ætatem maio
 ri exercitio sunt ferundo: ceu quorum
 ualidæ adhuc uires sunt. Quippe pri
 mum quo omne remediorum consili
 um dirigitur, eiusmodi intēperies cor
 poris est, non senium, aut ætas aliqua.

Indicatio
 faciēdozū.
 a tempera
 mento, nō
 ab ætate su
 menda.

Verū quoniam affectuum naturam, per
 coniecturam accipimus, iccirco ætatem
 quoq; consideramus. Porro eadem utili
 tas, & consuetudinis noscendæ est, præ
 terea extrinsecus incidētium causarum
 quas pcatarcticas græce uocant. Quipa
 pe ad certiore affectuum notitiam, ta
 lia omnia nobis conducunt: remediorū
 tamen insinuatō, ex his non præstatur.

Curetas
 cōsideret.
 Item con
 suerudo &
 pcatarcti
 cæ causæ.

At empiricis talia totius cōcursus quā
 συνδρομή uocant, pars esse censent, quæ
 syndrome in ipsa curatione est obserua
 ta, haudquaquam ex his quæ fieri affe

Hippocra-
tes.

ctus postulant, inuenta. Quo rationabi-
lius Hippocrates de agnoscendo præsa-
giendoq; plurima scripsit: utiq; in par-
ticularibus nos exercens. Quod etiam
optimi medicorum post eum fecerunt,
nō ignari, huic nullo negotio inuentū
iri remedia, qui eius quod curat corpo-
ris ægrī, sanī ue, affectum exacte norit.
Siquidē sæpe testati sumus, incipiendū
ab illo medendi præcepto est: contraria
esse cōtrariorum remedia. Vbi uero re-
mediorum materiam compertam habu-
eris, ac simul uires eius intellexeris, ma-
le affecto corpori semper cōtraria, opti-
me se habenti, similia uiribus esse adhi-
benda. Quinetiam intēperies ipsas quæ
cunque adhuc intra sanitatis fines subsi-
stūt, si corrigere studebis, cōtraria quo-
dammodo uictus rōne curabis, qđ ta-
mē per multum fit otium. Nam si in ne-
gotio sint, similibus uteris, potissimum
cū ita fuerint corpora assueta. Porro ac-
cidit alterum horū plerunq; magis ceu
naturis ipsis, ea quæ sibi sunt accommo-
da, sua sponte citraq; doctorem eligens
tribus. Atq; hactenus male affecto corpo-

Cōis omni-
um curādo-
rum corpo-
rum ratio.

ri contraria exhibebimus, quoad pristinum statum cōsecuta sint. Ceterū ea uictus ratio quæ intemperies corrigit, longius plerumq; procedit, propterea q; si milibus maiore ex parte morbis tentamur: q; calidiore natura ē, calidos morbos facile incurrente: qui frigidiore, frigidos, & reliquis pro ratione. Facilius itaq; quicquid intēperatum est, ad propriam naturam redit, quā ad optimū temperamētum uenit. Quippe id cum in medio omnis intemperantiæ sit, quis quis conueniente naturæ suæ morbo laborat, ab eo longius abest, qui dissimili, minus. Ergo nec assuetudines ipsæ tametsi prauæ sunt, displicentibus adhuc sibi corporibus mutandæ sunt. Quin nec per summam sanitatē semper id tentandum, sed tum cum is cui mutandæ sunt, à ciuilibus negotiis maxime uacat. Hæc itaq; cōmunia omnium temperamento rum præcepta particulatim uariantur, prout intemperantia quæuis ab optimo temperamēto recessit. Nec mirum sane est, si intēperatæ naturæ, quæ in medio exactæ sanitatis & morbi sensibilis con

Quomodo
cōsuetudo
mutanda

Modus ordinandi uictus in intemperatis naturis anceps

Ab iisdem
læduntur et
iuvantur.

Non posse
unū victus
rōnē omni-
bus accō-
modari.
Varię devi-
cti senten-
tię.

sistūt, etiam ad ordinandi uictus modū
sint ancípites. Sed nec illud mirandum
ab iisdem adiuuari lædiq; homīes uide-
ri. Nam contrā, si omnes inter se similē
corporis statum obtinerēt, utiq; miran-
dū tū esset, aliquos iuuari lædiq; ab iis-
dem. Sed qm̄ contrarii inter se multo-
rū hominum corporis status sunt, rati-
ōne nō caret, quod ex contrariis etiam
utilitatē percipiant. Quo magis de me-
dicis omnibus mirari cuipiam licet, qui
cunq; nullo prius naturæ factō discri-
mine, de sanitate tuenda scribere sunt
aggressi. Sicuti em̄ fieri non pōt, ut unū
calopodium ad oēs homīnes sutor accō-
modet, ita nec medicus, unam omnibus
uitæ speciem, quæ cōducat. Hac igitur
de causa quidam saluberrimū esse affir-
mant, abunde quotidie exercitari: qui-
dam nihil obstare quo minus in quiete
prorsus degat. Et sunt quibus lauare ma-
xime salutare uideť: aliis minime. Quī-
etiam de uini aquæq; potione: itēq; de
aliis ad eundem modū, non iis mō quæ
ad salubrem uictus rationem pertinent,
sed etiam morborum remediis, pugnan-

tissima inter se scribunt: adeo ut uel unum
 quippiam quod omnibus iis inter ipsos
 conueniat, rarum inuentu sit. Cæterum
 usus ipse docet, tum ab iisdem ipsis ali-
 quos lædi iuarique, tum à contrariis pari
 modo. Equidē quosdam noui qui si tri-
 duo se ab exercitatione abstineret, pro-
 tinus ægrotabant: alios in perpetua qui-
 ete degentes, tñ secundam ualeitudinem
 tueri. Atque horum ipsorum alios mini-
 me lauare, alios nisi lauassent, ilico febrī
 citare, sicut Premigenes Mitylenæus. At
 quod hæc quidē ita fieri cernantur,
 etiam ii qui solo usu artem colligunt, no-
 uere. Nemo tamen eorum ita in mor-
 bis notas prodidit, ut quibus quis intes-
 tus, quam quisque uictus rationem postu-
 let, inuenire posset. Quippe in paucissi-
 mis inuenias exacte traditas, quas empe-
 rici syndromas, id est, cōcursus uocant,
 quemadmodum in peripneumonia, &
 laterum compunctione, sed plerique mor-
 borum coniecturalem habent dignotio-
 nem, ut qui non ex certorum incidenti-
 um collectu noscant: sed hominem desi-
 derent, qui omnino corporis affectum cal-

Premige-
 nes Mity-
 lenæus.

Syndros
 me.

Quorūda
 morborū
 sola conie-
 cturalis di-
 gnatio.

leat, quicquid omnia quæ eiusmodi affectui consonent, inuenire singulatim queat. Quippe quod propositum est, nos ipsa ratione ducti adhuc iuuenes inuenimus: unde etiam manifestum est usum quantum uis longum, sine ratione talia inuenire non posse. Nam de Premigene cum audire, nisi lauaret omnino febricitare, collegi ratione, eum fumida excrementa gignere, quæ transpiratu emitti postulerent. Cæterum cum densior cutis esset, quam ut ea transmitti omnia sineret, collecta sub cute calorem excitare. Itaque etiam balneum eiusmodi naturis utilissimum esse, non ob id modo quod humidum euocet, sed etiam quod humectet, idque dulci humore. Ergo placuit explicata quoque manu Premigenis thoraci iniecta, cuiusmodi esset caloris qualitas explorare. Ut uero acrem mordacemque comperi, non dissimilem calori eorum qui cæpas ampliter comedissent, multo adhuc magis euentus causam probe coniectasse mihi persuadens, percontabar ecquid sudoris illi citra balneum incideret: neganteque id, iam firmiore habere me affectus eius notitiam mihi

Calidari
naturarum
varia ex-
empla

hi persuasi. Quinetiam alios quosdam uidimus, quibus mordax calor erat similiter ut huic, non tñ hi una balnei intermissione febricitabant. Propterea quod per sudores excrementa his uacuabant: Premigeni præter naturalē habitū, etiam uictus ratio, uel semel intermisso balneo febricitandi occasio erat. Nam plurimum domi uersabatur, ibiq; scribens, uel legēs, perseuerabat: propterea quod peripateticæ disciplinæ incumbebat, in qua nemini suæ ætatis erat secūdus. Scimus & his qui minime natura tale excrementum accruant, instantem laboris diligentiam curamq; gignendī eius causam esse. Itaque etiam alteri cuidam, cui æque atq; illi mordax calor erat, tamen si balneum uno die intermitteret, cōtigit non febrire: propterea quod nec studiis deditus erat, & negotia sua per urbem inambulans obibat, emens, uendensq; multa, etiam pugnās subinde: in quibus sudare coactus est. Ideoq; etiam alterū quēdam ex iis qui æstate q̄tannis acuto biliosoq; morbo laborabant, multos iā annos seruauī, exercitari uetās, Nam cū

premi-
ges
nes peri-
paticæ di-
scipline stu-
diosissim⁹.

calido siccoq; temperamento esset, sicuti Premigenes etiam exercitatione utebatur præcelerî, tum uero sole ac puluere. Contigit ergo ei & calorem immodice augeri, & cutem densari, atque ad transpiratum ineptam reddi: quæ ambo ubi concurrerunt, nimirum corpus cui acciderunt, paratum ad febrem reddunt. Ergo quod in medendi arte semper usurpare soleo, id nunc dicam: facillime quidem quod quæritur ratiocinatio inuenit, fidem uero eius experiëntia cõprobat. Quanquam illud multo maxime mirandum est, cū Hippocrates moneat, calidis naturis utilius esse in otio agere, quàm exercitari; non paucos tamen medicos esse qui ne norunt quidē cuiusmodi tales homines sint, sed iuxta omnibus exercitationes iniungant: è diuerso nonnullos esse, quibus nihil ad sanitatem conducere exercitationem placeat. Sed & tertium ab his genus esse, quod assuetis exercitari id permittant, non assuetis interdiciant. Quorum nemo plane non errat: minime tamen hi qui tertio loco dicti sunt. Quippe qui cuilibet

Ratiocinatio
Experiëntia

Hippocras.
decretū de
calidis natura-
turis
Tres de ex-
ercitatiōe
hæreses.

Cur cõsue-
ta cõueni-
ant

rei insuescunt, magna ex parte naturæ suæ cōuenientem consuetudinem delīgunt, propterea quod ab iis quæ nō cōueniant subinde læsi, ipsa repudiāt. Aliqui tamen uel dulcedine uicti, uel præ nimia dementia se lædi non sentientes, si malis consuetudinibus persistunt: uerum hi pauci, plures qui non persistūt. Quo magis rationabile est, minus errare medicos eos, qui oēm consuetudinē seruandam cēsant. Qui uero nihil ad sanitatem interesse putant, exercitatus q̄s cibum sumat an contrā: item qui omēs exercitandos putant, hos peius consulerē, quā qui prædicti sunt. Horū uero ipsorum si inter se comparent, minus incommodi sunt, qui añ cibum perpetuo exercitandū esse putant. Quod & Hippocratem præcipere aliqui sunt rati (Labores enim cibos præcedere in aphorismis legi) non uidentes hoc loco, de ordine eum locutum exercitationis, & cibi: nequaquam illud affirmare, quod oībus hoībus hæc ambo conducant: imò quib⁹ exercitari expedit, præcedere exercitium cibos debere. Quod

Examina-
tio triū op̄i-
nionū.

Uide com-
ment. apho-
ris. 16. li. 2.

añt non omnibus profit, & in libro de uulgo grassantibus morbis, aperte testatus est, ubi calidas naturas quiescere cēset: & in aphorismis tectius, sub uniuersali praecepto, ubi contrariorum cōtra-

uide apho
rif. 22. li. 2.

Pugnare
inter se vi
deri saliquā
pcepta de
exercitatio
ne.

ria esse remedia pponit. Porro fieri potest, ut pugnare aliquñ uideant huiusce modi praecepta, non deficientibus qui oēm motum ipsi moto corpori conuenientem, exercitationem nominent: aliis tantum eum qui uehementior sit. Ita ut priore significato, omnes homines exercitationem desiderare neminem lateat: secundo uero significato, non ita se habere. Eorum namq; qui in carcere sanitatem suam tuent, parum apte mihi mentionem facere quidam uidentur: quippe qui spatio prorsus pereunt, si omnino tum ungi, tum lauari, prohibentur. Quod uero ad paucos dies insalubri uictus rationi resistunt, nihil sane miri. Si igitur exercitationis uocabulo omnis uenit motus, & qui inambulauit, & qui perfrictus, & qui lotus est, exercitatus dicetur, dummodo conueniente modo praesenti corporis statui

Solutio.

fit motus : quod si quis etiam ab iis sit
prohibitus, omnino ægrotabit: Qui em̃
ab iis in carcere prohibentur, eos nunc
non modo ægrotare, sed etiam mori ui
demus, si diu sint inclusi: sin uehemētio
res tantum motus exercitationes uocē
tur, eo pacto uerum sit, non egēre om̃is
homines exercitatione : Statim enim
Premigenes ille nullum requirebat uio
lētum motum. Sed nec in porticu quæ
est añ balneū, exiguam añ lauandū in
ambulationem. Imò unctum esse ex o
leo, et à balneo aquā deterfisse, satis ma
gni motus sunt talis temperamenti ho
mini. Hic uero & ante cœnam ambula
bat, & cum amicis disputabat: similiter
mane quoq; domi. Nusquam igitur ex
ipsa ī totum desidia, adiutus quisquam
est. Sed cum quietem agere calidis natu
ris Hippocrates suadet, uehementi mo
tiōe uti uetat. Porro ipse multos qui p
pter eos motus, quos per totam æstatē
exercebant, in principio autumnī quo
rannis ægrotabant, ipsis uetitis, sanos
reddidi. Quemadmodum rursus alios
à uehementi exercitatiōe prohibui: ali

Liber de
arte medi-
ca.

os à quiete ad exercitia traducens, cum
sæpe antè ægrotassent, in sanitate serua-
ui. Porro hi frigidiores sunt his q̄ tēpe-
rati & mediocres sunt, & affectu plane
contrario, his qui calidiores siccioresq̄
sunt. Diximus aut̄ temperamentorū no-
tas non solum in libro de temperamē-
tis, sed etiam in libro de arte medica: is
em̄ uni ex libris nostris ē titulus. Miran-
dum uero de iis medicis est, qui ne ea q̄
dem quæ sensui euidenter apparent, a-
gnoscent. Quis enim latissimū esse ho-
minū discriminē nunc nō uidet? adeo ut
eadē exercitia iidemq̄ cibi, alios bene,
alios male habeant, non secus quàm in
morbis. Quare sicuti quod non oēs ea-
dem requirant, eos scire decuerat, ceu
manifeste apparens; ita cū cōmentarios
scriberent, determinare ac docere, quæ
quibus uel conducerent, uel officerēt,
par erat. Quid igit̄ causæ fuit, cur eius-
modi determinatōnes, tametsi ab Hip-
pocrate p̄ditas, omiserunt? Nēpe quid
aliud quàm perditā ambitio? dum do-
gmatum principes nominari, atq̄ inde
gloriam consequi inter homines stude-

bant. Cuius causa illi nō ea quidē quæ manifeste apparent, sed opiniōes quas ipsi ultrò ponebant sequi uoluerūt. Posterī uero qui in hos inciderunt, persuasi pleriq; sunt, propterea quod nec quicquam didicissent melius, & simul rudes imperitiq; demonstratiuæ scientiæ omnino essent. Qui namq; hanc sequetur, facile tum uera dogmata à falsis discernet: tum quæ certis determinationibus scripta sunt, ab iis quæ non ita. Idem nimis incitiam eorum oīm damnabit, qui contra determinationē de dissidentibus aliis quid scripserunt. Quo magis, quænam esse determinatiōes debeant altius repetentem, sed breuibus diligenter audies.

Quales esse determinatiōes debeant.

Quibus mordax calor à natura est, adeo ut fumida gignat excremēta, his balneum salubre est: tum motus qui & exitus & lētus sit: multus autē & celer aduersissimus est. Itaq; istis non semel modo, uerum etiam bis die lauari cōducet, potissimum æstate: Esse quoq; boni succi nutrimentum, in quo nihil insit acre. In sole autē uersari, & irasci, & multū cogitare, his inimica sunt. Qui diuersæ ab

Que apta his quibus mordax calor a natura est.

Que frigidis & humidis apta.

De frigidis & siccis, supra.

De calidis & humidis.

Omnis temperate naturę præceptum coe.

Exercitatio calidorum & humidorum corporum.

his naturę sunt (hi aut sunt qui frigido et humido temperamento sunt) ualentiores motus desiderant: ac uictum in quo superet quod tenuem succum faciat: is cuiusmodi sit, diximus singulari libro. Hi uero nec si in sole exercites, lædunt: nec etiam si balneo abstineant. At maxima quidem est dictarum inter se naturarum differētia: aduersissimū em̄ est humidum & frigidum temperamētum, ei quod calidum est & siccū: maxima rursus est, & calidi ad frigidum, & humidi ad siccum. Porro frigidum & siccum senum temperamēto quāmsimilimū est: itaq; etiam celeriter senescunt eiusmodi corpora: dictumq; de hoc temperamento supra abunde est. Humidum uero & calidum, fluctuum uitiiis obnoxium est. Cæterum quod omnibus intemperatis naturis cōmune præceptum est, id expedit i hac quoq; seruari. Est aut id, ut eas corrigas quidem contrariis, sed dū plane in otio sunt: serues aut similibus, cū per negotia sibi uacare non possunt. De exercitationibus huiusmodi corporum ita statuēdum est: plus quidem his labo-

randum esse, propter corporis humidi-
tatem, præceleri motu non utendū, pro-
pter calorem: porro attendendū diligē-
ter est, cum ex seigniore uitæ ratione, ad
exercitatiōes se transferunt: ilico em̄ flu-
xionum tentant morbis, nisi prius sint
uacuati, quā exercitationes adeant.
Quicquid enim in corpore concretum
& crassum in humoribus fuerit, aut eti-
am modice frigidum, id statim in spiri-
tum uertitur ac funditur. Itaq; etiam ue-
re tales naturæ maxime his morbis pa-
tent, q̄ ex plenitudine oriunt: q̄les sunt
synanchæ, cynanchæ, distillatiōes, quos
catarrhos uocāt, hæmorrhoides, sangui-
nis p̄fluua, articulares morbi, ophthal-
miæ, peripneumoniæ, laterum compū-
ctiōes, reliqui deniq; omnes quorum
genus est phlegmone. Quare etiam oc-
cupare per ueris initiū sanguinis detra-
ctiōe oportet, aut per incisam uenam,
aut scarificandis malleolīs. Quod si ita
inanire recusent, purgandi medicamen-
to sunt, non simplicis facultatis, sed qđ
rrahere flauam bilem, & pituitam, & se-
rosa excrementa possit. Quæ uero de ex

Morbi qui
ex plenu-
dine oriunt.

Qñ balne-
um tutum.

Nū vinū
calidis oī-
bus natur-
ineptū sit.

ercitationum ratione diximus, eadem et de balneo dicta esse putādum. Quippe quod ipsum quoq; non tutū est, nisi prius inanitum corpus sit: inanito uero utile est, potissimum cuius lauacri aqua potabilis non est, sed in qua uis aliqua per halitum digerendi subest. Vinum autē frigidis siccisq; naturis utilissimum esse prius dictum est. An uero calidis omībus idoneum nō sit, sed utilior his aquæ potio sit, sicut in libro de popularibus morbis siue epidemion legimus, nunc æstimandum. Fortassis em̄ absurdū omīno cuiuspiam uidebitur, iuuenē qui athleticus, uel militaris sit, aut etiā fossor, melior' ue, aut arator, uel deniq; qui robustum aliquod opus exercet, aquæ tantū portione uti: atq; in hoc falli Hippocratem, cum calida temperamēta aquæ portionē poscere, absolute pronuntiet. Mihi uero Hippocrates non absolute id, sed de naturis summe calidis, quæ utiq; propter intemperie tales sint, dixisse uidetur: non quod plurimum habeant naturalis caloris, quem ipse augeri in athletarum exercitio confirmat, At qui ex

intemperie calidus est, is neq; athleta, neq; miles bonus, sed neq; fossor, messor, arator ue, aut deniq; rustica, urbana ue opera, fortis unquā euadet: quippe ualētium hominū ea sunt munera. Porro tales nūquā fuerint nisi mediocri sint tēperatura: atqui si media tēperie sint, utique plurimus iis fuerit naturalis calor: ac tali quidem naturæ, mediocre pfecto dandum est uinū, sicuti ipsa quoq; mediocris est. Atq; hactenus saltē mediocre, quod ipsa mediocris est temperamenti: quando hanc quoq; necesse est non solum in senectute, sed etiam in remissiōis tpe, media tēperatura frigidiorē euadere. Si cui ergo ut in intēperie, quæ intra sanitatē consistit, calidissimū tēperamentū sit, huic omnino uinū circuncidisse prodest. Sed cum triplex genere sit calidi temperamenti differentia, una in qua reliqua contrarietas (nempe quæ in humido siccoq; consistit) medianam temperiem seruat: altera in qua siccitas subsultat, & tertia in qua una cū calido etiam humidum redundat: utiq; in qua altera contrarietas medium tempe-

Triplex calidi temperamenti differentia.

ramentum tenet, nunquam fuerit ultī-
 mæ calor immodicus: qñquidem huic
 siccitas statim superuenit: ista uero non
 ponitur à nobis sicca. At in qua siccitas
 calori est adiuncta, in hac incidere aliquñ
 plurimus, ut in intemperie quæ cum sa-
 nitate cōsistit, præter naturam calor pos-
 test, idq; longo tēpore; plurimam uero
 breuī spatio, etiam quæ cum humiditas
 te coniuncta est imoderatam caliditatē,
 ut in sanitatis itēperie fieri licet. At ei
 quidē quam primo loco diximus differ-
 rentiæ, tantum diluti uini (quod ὕδατος
 ἄς uocant) exhiberi sinemus, quantum
 à summa intēperie ipsa recessit: reliqua-
 rum autem neutri, præsertim cum sum-
 ma sit, quēadmodum ostēsum est. Quæ
 enim tales intēperies non sunt, iis dan-
 dum uinum est, sed exiguum & dilutū:
 tale porro est quod colore quidē est al-
 bū, substantia tenue: sicut è diuerso fri-
 gidis intemperantiis, calidiora uina p-
 bemus. At quod calidissimū quidem ui-
 num est, id frigidissimis intemperantiis
 est utile: reliquis uero quod portiōe res-
 pōndet, Neq; em̄ eius tantū meminisse

Que uina
 quib; natu-
 ris danda.

oportet, quod contraria contrariorum
 sint remedia, sed etiam quantitatis ratio
 nem in singulis contrariis habere. Ergo
 sicuti de medicamentis ostendimus nō
 solum æstimandum esse calidum ne an
 frigidum quicquam sit, sed etiam quo-
 ti in iis ordinis sit, ita & de uinīs est agē-
 dum: nō solum dilutum aut calidum
 diligentibus nobis, sed quod ut ad in-
 temperantiæ speciem, calore, frigoreue
 suo conuenienter occurrit ac respōdet.
 Hæc uero dicta mihi de iis sunt, qui me-
 diam senectutis ætatem agunt, utique
 nec ignorantī, primam eius partem esse
 quæ ὁμογενέων, id est, eorum qui crua-
 da uiridiq; adhuc senecta sunt, dicitur p-
 pterea quod adhuc obire ciuilia nego-
 tia possunt: secundam autem cui apte no-
 men ipsum inditur, eo quod ipsa sit de
 qua dicitur: Vt lauit, sumpsitq; cibum,
 det membra sopori. Quod tamen in ter-
 tiam non conuenit: in quam Telephum
 grammaticum bis ter'ue mense lauari di-
 xi: propter enim uirium infirmitatem,
 assiduum hi balnei usum non sustinēt.
 Accedit quod per habitus frigiditatem

In contra-
 riis exhibē-
 dis, quanti-
 tatis quo-
 q; rōnē ha-
 bendam.

Triplee
 gradus se-
 nectutis.

mordacia hi excrementa non pariunt.
 Nominant eum qui ad hanc partem p= uenit græce πέμπελον: sicuti aiunt qui uocabulorum etymologiis gaudent, ab eo quod est πέμπεον εἰς τὴν ἀδύ, id est mittendo in pompam quæ ducit ad mas nes.



GALENI DE SANI

tate tuenda, liber sextus.



Liud huius de sanitate tuenda speculatiōis ar gumētum hoc libro in choaturus, repetēda cē seo eorū quæ haftenus tractata sūt capita, quæ utiq; dicendis sunt necessaria. Igitur pri mū diximus quid sit sanitas: secūdo lo co generalis eius descriptio posita est: tertio quēadmodū seruari ea possit, est proditū. Ad hæc illud adiectū, animalī

um corpora perpetuo mutari: indeq̃
adeo necesse esse, sanitatem eorum quæ
aliàs corrumpi pericliteſ, noſtræ pro-
curationis indigere, antequam tam no-
tabilis mutatio fiat, unde iam manifeſte
ægrotent: procurationem uero non ali-
unde conſtare quàm ex cibo potioneq̃:
quibus quod de ſubſtantia corpis deci-
dit, reficiaſ. Altera incurabilis eē demō-
ſtrata mutatio eſt, ſcilicet quæ pro æta-
tis ratione accedit: propterea quod cu-
iuſq̃ animalis corpus à prima genitu-
ra, ad exitum uſq̃, toto interueniente
tempore ſicceſcat. Cæterum qui ſalu-
brem uiuēdi rationem ignorant, credi-
bile eſt hos citius quàm pro naturæ ra-
tione interire. Quoniam autē (ut dixi-
mus) necesse eſt om̃e genitum animal
nutriri: ſubſtantia uero ciborum unis-
uerſa in nutrimentū non abit, ac proin-
de uitioſum quiddam ex ſupuacuo ei⁹
relinquitur, quod proprie excrementū
uocant: præparata à natura quædā cor-
poris partes ſunt, quæ id ſecernant atq̃
emittant. Plurima uero cum ſit in natu-
ris corporū differentia, rationabile eſt

suam esse cuiq; sanitatis tuendæ prouidētiā. Primū igit̃ eo homine qui optimo sit statu, pro materia tractatiōis proposito, quemadmodum hūc quispiam in sanitate custodiat, tradere studuim⁹.

Cum autem uariæ occasiones sint, quibus secunda ualetudo uariæ conuelliť, eum qui optimo corporis sit statu *uni sibi uacante*, ac ab omni ciuili negotio liberum, in sanitate seruare proposuimus.

Quid in p.
cedētib⁹ li.
sit traditū.
et q̃ sit traditurus.

Atq; hunc quidē cum in primis quinq; libris, quemadmodum quis à prima in eunte ætate, ad ultimam usq; senectutē in sanitate custodiat docuerimus: nunc ad eos ueniemus, quibus per negotiorū qualitates, esse, bibere, atq; exercitari debito tempore nō licet: Præterea ad eos qui statim ab ortu uoletudinarium corporis statum sunt sortiti, sane breuior erit de his sermo quā prior: quīs suapte natura longior sit, propterea quod plurimarum materialū uires quibus ad secundæ uoletudinis tutelam utimur, prædictæ iam sunt. Nam cum frictiōe, balneo, exercitatione, cibo, portione, fomēto calido frigidoq; ueneris tū usu,

tum abſtinentia, et ſi quid aliud eiufmo-
 di eſt, mutationes fieri corporis cerna-
 mus: utiq; horum oīm uires (ut dixi)
 prius ſunt proditæ. Vitioſi autē corpo-
 rum ſtatus, genere duplices ſunt: cum
 elementares et primas corporis particu-
 las (quas Ariſtoteles *ὁμοιομερῆς* id eſt ſi-
 milares uocat) alii æquabiliter, alii inæ-
 quabiliter, attemperatas habeant. Di-
 co autem æquabiliter tēperari, cum ad
 aliquam intemperiem uerſæ, æquabili-
 ter corporis particulæ omnes, aut frigi-
 diores iuſtò, aut calidiores ſunt reddi-
 tæ, aut ſicciores, aut humidiores: aut p
 coniugationem, quædam calidiores ſi-
 mul & ſicciores, quædam humidiores
 pariter & frigidiores, & quædam humi-
 diores & calidiores, quædam ſicciores
 & frigidiores: quinetiam in inſtrumēta-
 liū ptium cōpoſitiōe, quædam æquabi-
 liter, quædam inæq̃biliter, ſunt cōditæ.
 At primū quidē dicam hic quoq; qui
 ſtatus corporum ſunt maxime ualeitudi-
 narii, ſicuti & prius *qui maxime ſanus eſſet*
 oſtendi. Verum is unicus erat, etenim
 in omniū rerum genere quod optimū

Vitioſi cor-
 porum ſta-
 tus dupli-
 ces.

Æquali-
 ter tempe-
 rari qd ſit.

Optimum
 in omni ge-
 nere, vnus
 eſſe

Ualetudi-
naria cor-
pora, dupli-
cia.

Que pessi-
ma intēpe-
rantia.
Alia itē in-
temperan-
tia pessima

est, id unū ē: uitiōsa uero plurima sunt. Duplex tamē est eorum secundum ge-
nus discrimen, ceu paulo antē dixi: aliis
simili intemperie omnes partes haben-
tibus, aliis dissimili. Atq; eorum quidē
quæ similem intēperantiam habent, ea
pessima esse constat, quæ has ualidas ha-
bent, ac potissimū frigidas simul & sic-
cas. At quibus inæqualiter se habent
corporis partes, horum numerare qui-
dem uarietates facile non est. Cæterum
illa quoq; duplici genere speciē ue, siue
quouis alio modo nominare uelis, uari-
are licet. Nam maxime quidem ea mor-
bis patent, quorū principes maximæ p-
tes, contrariis temperamentis sunt affe-
ctæ; min⁹ obnoxia ualitudini sunt, qui-
bus diuersæ à principibus partes ita se
habent. Equidem aliquos iam uidi, qui-
bus uenter frigidus erat, caput calidū:
sicut contrā, quibus caput frigidū erat,
uenter calidus. Vidimus autē & ex acci-
denti, non primum nec propria tempe-
ramenti rōne, assidue afflictum bili uen-
trē, qui alioqui nō erat natura calidus:
æque uero & refrigeratū alterū, quam-

uis non esset natura frigidus. Ad eundem modū & caput, & iecur, & lienē, atq; etiam alias partes, aliarum quandoq; intēperantiis affici: cū aut ipsæ haud quaquam læsæ in proprio tēperamento essent, aut etiam contrarium plane q̄ aliæ affectum haberent. Primum ergo de iis uerba faciam, qui æquali sunt intēperie: idq; ab iis qui præcalidi sunt, aut spicatus. Sane dictum à nobis in libro de temperamentis est, fieri non posse ut intēperies quælibet, sola diu duret: quā do ipsa sibi ipsi alterā ex necessitate asciscit: indeq; factum, ut pleriq; medicorū quatuor tantum esse intēperantias putarint, easq; compositas: simplices uero ne esse quidem. Nam et calidam, dū humiditates semper cōsumit, p̄rere siccitatem: & frigidam dum nihil absūmit, humoris incremēto quodammodo cōferre. Eodem modo & siccam, per eas ætates quibus augescit animal calidius ipsum semper efficere: quibus uero decrescit, refrigerare, & ficcare quidem solidas corporis particulas: congerere uero abundantiam excrementorū. Simi

De iis qui
equali sunt
intēperie.

De præcalidis.

Simplicē
intemperiem
nō diu
solam dū
rare.

Duplex q̄li
rati oppo-
sitiō

Optima tē-
peries in a-
dulescētia.

Corpales
actiōes in
pueris po-
lere, anima-
les in reliq̄-
estate.

Initiū pu-
bertatis.

li modo si humida cum modice calida
coierit, existere aliquando in utraq̄ op-
positione mediam temperiem: utranq̄
oppositionem intelligo, & quæ ex ca-
lido ac frigido consistit, & quæ ex sicco
& humido. Erit autē mediū temperamē-
ti (quod eucraton Græci uocant) eius-
modi intēperantia, in ipso præcipui ui-
goris tempore, quam ἀκμή Græci uo-
cant: sed & in remissiōis tempore pro-
ut ipsi conuenit. Optimam nanq̄ tem-
periem in adulescentia corpus obtinet:
reliquæ oēs ætates deteriores hac sunt:
ut prius est oñsum. Atq̄ hoc etiam me-
minisse cōueniet, unum id quoq̄ ex iis
quæ dicta sunt. Cum enim duplices æ-
ctiones in animalibus sint, certe corpo-
rales pueri præcipuas obtinēt: quæ ani-
mi sunt, ea quæ à pueris ad remissionē
usq̄ succedit ætas. Nec tñ est has æta-
tes, annorū numero circūscribere, quē
admodum nonnulli fecerunt: nisi forte
in latitudine quadam. Ergo pubescere
quidem incipiunt aliqui, ubi quartum
decimum annū expleuerunt: quidam
uno post anno, aut etiam amplius, Initi-

um præterea remissionis nonnulli habent
 statim à trigesimo anno: nonnulli post
 quintum & trigesimum, ac robur qui-
 dem omnibus minuitur post ipsam sum-
 mi uigoris ætatem. Non tamen hi sani-
 tatē amittūt, tametsi minus hanc quam
 antè laudabilem habent. Cæterum hanc
 habent, non solum usq; ad initium sene-
 ctutis, uerumetiam in ipsa senectute to-
 ta, quæ ipsa quoq; quibusdam naturalis
 esse morbus uidetur. Cum em̄ nec do-
 lore anguntur ullo, nec ullam actionem
 earum quibus ad uitæ munia utimur,
 aut penitus amiserunt, aut omnino im-
 becillam habent, utiq; sani sunt, sanita-
 te quæ senectuti sit congrua. Meminisse
 em̄ profecto oportet, eorum quæ de
 sanitate demonstrata sunt: nempe quod
 ampla sit eius latitudo. Iam si tertia quo-
 que corporis affectio est, quam neutrá
 Herophilus appellat, quæ in iis qui è
 graui euaserunt febri, conualescendi tē-
 pore cernitur, & senili ætate, omnino ex-
 tra morbū senes erūt. Actiones tamen
 perinde ut ii, qui in flore ætatis sunt, fir-
 mas ualentesq; non habebunt, Verum

Initiū re-
missionis.

Quā robur
minuit.

Herophi

¶ Que cor-
pora ad se-
nectutē nō
perueniāt.

De tempe-
ramēto ca-
lido.

si ad uidendum, audiendum, ingredien-
dum, aliaq; facienda, quæ senī expedi-
unt, nullo deficitur corpus, etiam hoc
rationabiliter senis sanitatem nomines;
utiq; totū hoc iungens (senis sanitatē)
non absolute sanitatē; hæc em̄ propter
ipsam actionum uirtutē integra est, &
de qua queri non possit: senum sanitas
querimoniis non uacat. Quamuis em̄
oēs actiones habet, nullam tamen ualē-
dam habet. Atq; adeo illa pars artis quæ
de senum ductu instituitur, huc tantū
cōsilia dirigit, ut sanitatem eorū quate-
nus fieri licet, tueat. Corpora uero quæ
à prima statim genitura p̄num ad mor-
bos statum sortita sunt, ea plane ad sene-
ctutem nunquam perueniunt; aut siqñ
peruenerunt, uno saltem diutino mor-
bo penitus laborant. Proposuius au-
tem in hoc libro de iis differere, qui uī-
tioso corporis sunt statu, atq; hos quem
admodum sanos plurimū tueamur dis-
quirere. Ergo initio ab iis sumpto q̄-
parem in om̄ibus corporis partibus in-
temperiem hñt, primū de iis agamus,
qui calidi⁹ temperamentū sortiti sunt:

cæterum in humiditate ac siccitate moderate se habent. At talis quidem corporis natura ab initio statim magis apparet sana, quàm ea quæ in utraq; oppositione vitiosa est: utranq; oppositionem intelligo, et quæ ex calido et frigido consistit, & quæ ex humido & sicco. Eadem dētes edet citius, & citius articulatam uocem proferet, & citius ingreditur, et singulis annis ad portionem increfcet: Postea uero quam adulescentiæ annos compleuerit, exinde ad remissionem usq; manifeste calidior apparebit. Sic utrum morbis, tū symptomatis quæ à bili oriuntur, facile sit obnoxia. Multus namque calor dum humorem absorbit, siccius temperamentum reddit. At cū florens iam ætas item calida sit, nimirū composita eorū temperies, calida simul siccacq; erit. In talibus autem temperamentis, bilis abundare tū pallida, tum flaua solet. Ergo qui hac natura sunt, ad ætatem usq; adulescentiæ similiter educandi iis sunt, qui optimæ sunt naturæ: de quibus dictum in præcedētib; est. Postea uero quàm absolutum eorum cor

Siccior temperamentum
peramētus
vnde.

Educatio
hominis calidi temperamenti.

Vomitus.

Exercitati
ones acu-
te & lente.

pus sit, considerare oportet: utrum ne-
bilis excrementum illis per aluum ex-
pellitur, an ad superiorem uentrem sit
propensum. Si enim deorsum feratur,
constat non debere esse sollicitos: sin su-
periore uentrem petat, per uomitum
est emittendū: scilicet longe ualere ius-
sis philosophis iis, qui uomere ex aqua
tepida post exercitationes ante cibū ue-
rant. Nam uino nec ipse sane tum esse
utendum suaserim, nisi difficulter id fa-
ciant ex aqua. Quippe eiusmodi quæ-
dam corporū naturæ sunt, quibus uti-
que uinum dulce, sed ubi aquam præbi-
berint, est concedendū. Præterea etiam
magis, ubi temperamētum eorū ab ini-
tio calidius sicciusq; fuit, uomitio petē-
da est: propterea quod magis etiam hi-
biliosi sunt in præcipui uigoris ætate.
Quin & exercitari his utilius est, nō a-
cutis exercitatiōibus & præuegetis, sed
potius tardis & mollibus: sunt em̄ oēs
qui hoc statu sūt, graciliores. Acutæ ue-
ro erercitatiōes consensu gymnastarū
omnium, extenuant: lentæ contrā cor-
pus implent, Sunt uero ex iis qui im-

penſe calido temperamēto ſunt, & qui exercitari proſus nō deſiderant: ſed ab unde his ſatiſfaciant, inambulatio, balneum, & mollis ex oleo frictio: Acre nanq; & mordax calidum, id eſt, quod ab his exhalat nō humectans, quale ἀτμιδες Græci uocant, nec ſuaue citraq; morſum: hos uero à cibis quoq; balneum iuuat. Quidam uero corū incredibile eſt, quā etiam obefi ſunt redditi ex tali uictus ratione. Antiquum autē uinum inimicum his eſt, albū uero ac tenue idoneum eſt. Aeſtimandū autem in omnibus eſt, qui à cibo lauantur, nū in dextera præcordiorum parte, ubi ſitum iecur eſt, dolorem aliquē, aut grauitatem, aut tenſionem ſentiant. Eiuſmodi nanq; corporum ſtatus, iocīnoris uitiiſ tentari ſolet, ſi balneo poſt cibum utant. At ſi quando eiufmodi aliquod uitium ſentiunt, ilicò dandum aliquid eſt eorum quæ obſtructum iecur liberent, abſtinēdumq; ab iis cibis, qui craſſum efficiunt ſuccum, ac potiffimum ſi iidem glutinoſi ſint. De his dictū abunde nobis eſt, in tribus libris quos de ali

Quibꝫ non
exercitari
liceat.

Quid ob
ſeruandū ſi
his, qꝫ a ci-
bo lauant.

Curatio io-
cineris do-
lentis.

mentorū uiribus scripsimus. Præter
 ea in eo libro, quem de euchymia & cas-
 cochymia, id est, cibis boni & mali suc-
 ci edidimus: itemq; in libro de extenu-
 ante uictus ratione. Quippe qui dolo-
 rem in iocinore sentiunt, his tali uictus
 ratione utendum omnino est, quoad do-
 lor se remiserit, & dextra præcordia le-
 uia quodammō sentiant. Vtile sane fue-
 rit, & liquorem in quo macerata sit ab-
 synthii coma offerre: præterea quod tū
 ex ea, tum ex aniso, & amaris amygda-
 lis cōficitur: quod etiam bibere ex oxy-
 melite præstat, in eo tempore, quod in-
 ter surgendum lauandumq; interuenit.
 Nam & postquam confecta sunt, quæ
 ex uentre ad iecur redduntur, talia exhi-
 beri præstat, & temporis aliquid, eorū
 operi ante cibum sumendum, dari: nō
 inutile est, & medicamentum quod di-
 acalamynthen uocant, cuius compositi-
 onem in quarto horum commentario-
 rum scripsimus. Verum in biliosis tem-
 peramentis, cauere oportet huius assiduum
 usum. Sed & si quando horum
 quispiam eo propter iocinoris obstru-

Tps exhi-
 beri que ie-
 cur aperiāt

ctiones utitur, utilius est ex oxymelite
 id bibat. Porro alimentispecies, si quis
 horum temperamētum uertere in me-
 lius studet, cōtraria esse intemperantiæ
 debet. Sensim uero id fiet citra noxam,
 si & præsint medicus, & qui curatur ita
 sit à negotiis liber, ut omnia suo tempo-
 re peragat. Nam qui in rebus ciuilibus
 uersatur, & multis negotiis distringit,
 huic tutius est, ut nec tentet temperamē-
 tum suū mutare, sed accōmoda sibi nu-
 trimenta sumat. Porro apta sunt humi-
 dis quidem, humida: et siccis, sicca. Nu-
 tritio enim fit, cum is qui nutrit cibus,
 corpori quod alit, assimilatur. Citius au-
 tem assimilantur sicca siccis, & humida
 humidis. Quibus uero æquale tempe-
 ramentum est, his quanto iucundius fu-
 erit quod comedunt, tanto utiq; fit ma-
 gis nutriendus. At qui inæqualem tempe-
 riem sunt sortiti, ita ut his aliud iocino-
 ris temperamentum sit, aliud uentris,
 aut alicuius eorū quæ circa iecur sunt:
 his diuersum est quod assumptu iucun-
 dum est, ab eo quod cuique particulæ
 est idoneū, Qm̄ aut̄ oñsum est, duplex

Correctio
 ppositi tē-
 peramenti.

Tempera-
 mēti om̄is
 commoda
 nutrimenta.
 Qñ fiat nu-
 tritio.

Æquale
 tēperamē-
 tu; magis
 nutrit id,
 qđ iucundi-
 us est

A

Nutrimen-
tū singulis
tēperamen-
tis conue-
niens, du-
plex.

Conueniē-
tia toti⁹ sub-
stantiē me-
lius conco-
quitur.

Cur varia
animanti-
bus nutri-
menta.

Qualitatū
cōuenientiē

esse qđ singulis cōueniēs ē: aliud quod
scđm simplices q̄litates, aliud qđ scđm
totam substantiam. Qđ simplicibus q̄li-
tatibus maxime aptū est, id quale nam
sit superius paulo est cōprehēsum: idq̄
seu mutare intemperiem per otium ue-
lis, seu cedere cogaris propter negotia.
Qđ ex tota substantia idoneū maxime
est, sola experientia discernitur. At ma-
ximam quidem uim habet, ad ea quæ
eduntur bibunturq̄ non in uentre mo-
do, sed etiam toto corpore cōficienda,
totius substantiæ conuenientia. Cuius
ratione nutrimenta animalibus & uaria,
& speciebus multū inter se diuersa ha-
bentur: cū nulla similitudo sit eius qđ
ex palea & herbis accedit, ei quod ex os-
sibus & carnibus: nulla societas eius qđ
ex pane est, cum eo quod ex cicuta &
ueratro: nam & hæc animantium qui-
busdam nutrimenta sunt. Fiunt autem
& qualitatibus cōuenientia, utiq̄ si ser-
uare temperamentum studes: humidis
naturis humectante cibo maxime qua-
drante: siccis uero, eo qui siccet: sin alte-
rare placet, contrariis. In eo aut qui est

in calido frigido'ue ad intēperantiā la-
 psu, cōtraria dare semper expedit: cum
 & efficacissimæ eiusmodi intemperies
 sint, & (ut ita dicam) magis quàm quæ
 ex siccitate & humiditate cōsistunt, po-
 tentes: quippe cum facile similibus nu-
 trimentis in morbosam intemperantiā
 amabeant. At si siccus quoduis mēbrū
 efficias, nihil manifeste lædes; pari mo-
 do nec si humidiori, suam humiditatē
 serues; euidenti uero argumēto tibi &
 ætates sint. Quæ enim à prima genitura
 adulescētiam usq; habent, humidissima
 his caro ē, senili ætate impēse sicca. Me
 minisse uero in hmōi sermone oportet
 eorū quæ in ope de temperamētis sunt
 scripta: scilicet ne qs existimet qui sup-
 uacuis excremētis onerant, hos humi-
 do tēperamento esse; quæ res eos qui se
 nectutē frigidam et humidam putarūt,
 fallos habuit. Non em̄ ipsæ particulae se-
 nū humidiorē tēperamēto sūt, sed ipsæ
 capacitates quæ inter corpora patēt, tū
 senum, tum eorum qui humidis morbis
 laborant, superuacua humiditate implē-
 tur, Porro cuiusmodi siccus morbus sit,

Calido et
 frigido in-
 tēperamē-
 to quæ ex-
 hiberi con-
 ueniat.

Quæ cā hu-
 miditas in
 senibus.

certa sciētia cognoscet, qui librum quē de marasmo inscripsimus diligenter re-
legerit, non semel bis' ue, nec transcur-
rens, sed singulis insistens atq; intentus.
Sane qui hæc commode leget, hunc ex-
ercitari prius conuenit in secūdo de tē-
peramentis libro, in quo demōstratum
est, senis temperamentum siccum esse.

senis tem-
peramen-
siccum.

Verum quod in præsentiā nobis ppositum est, calidius iusto corpus, siquidem in prima constitutione medium humi-
ditatis siccitatisq; habitum habuerit, o-
mnino id in incrementi statu (quam ἀκ-
μῆν uocant) siccum efficitur, idq; tū ma-
gis, tum celerius, si etiam natura siccior
erat. Sed et senescet idem citius, quanto
utiq; ad summum incrementum perue-
nit citius. Nam cum omnes in remissio-
ne ætatis siccescimus, ratio est ut qui na-
tura sit siccior, in senilis intemperantiæ
siccitatē citius perueniat. Hi ergo in p-
cipui uigoris ætate potissimū humidam
uictus rationē postulant, cuius formu-
lam proxime descripsimus: Perficiē em̄
humectantibus cibis ac balneis, tum ex-
ercitationum & quæ præceleres & quæ

multæ sunt, abſtinentia. Hi adeo æſtatis tempore, & citius lauantur, & à cibo iterum: pdeſt his et frigida potio. At uenus ſiccis temperamentis eſt inimiciſſima. Vitandæ quàm maxime his ſunt exuſtiões, et laſſitudines, & ſollicitudines et uigiliæ, et motus oīs celer: iracundia uero cū bilioſas naturas maxie accēdat, acutas febrēs parit. Itaq; quæ uictus ratio his laudat, qui ſtatuſ incrementi tpe temperie ſunt calida (humiditatē tamen ab ortu mediocrem habebant) hæc iis qui natura calidi ſunt, & ſicci, magis conuenit. Nec dubium eſt quin modus quoq; exceſſus ſuperantis elementi, in primis conſiderandus ſit. Siquidem eaten⁹ intendere, remittere, aut augere uictus ſpeciem oportet, quatenus ſupra naturalem habitum aucta diminuta ue ſunt temperamenti elementa. Quapropter ſi eorū qui natura humidiores calidioresq; ſunt, mutare temperamentum ad frigidiorē ſicciorēq; ſpeciem liber, contrariam his uictus rationem exhibeas oportet: ſin id cuſtodire placet, ſimilem. Sane eiſmodi naturæ in puerili ætate,

Uenus ſiccis temperamētis inimiciſſima.

Iracundiæ effectus.

Exceſſus ſuperantis in temperamenti elementi conſiderand⁹.

Corrupta
in ventre
morborum
putredinis
occafionem
effe.

Animalis
particulas
hūidas ser-
uare cōue-
nit.

Siccitatis
culpa, mor-
tale fieri
corpus.

Diuturnio-
ra q̄q̄ hu-
m. diora s̄t.

fluxionum & redundantia morbis ma-
xime tentantur; itemq̄ putredinis. Quo
magis & pluribus exercitationibus, &
exacta uētris concoctiōe indigēt. Quic-
quid em̄ in hoc corrūpitur, id toti cor-
pori morborum putredinis occasio fit.
Itaq̄ & ante cibum bis terq̄ hi si lauent,
ac calidis sponte ortis utantur, maximū
inde commodum sentiunt; quippe huc
dirigitur in his consilium, ut ipsas aīalis
particulas seruemus humidas. Quæ res
omnis temperamenti communis est, si
modo contraria ratio omnium animan-
tium corpora citius ad senectutem per-
ducit, ipsaq̄ sit, cuius culpa omne geni-
tum corpus mortale fit. Quippe si fieri
posset, ut temperamentum corporis hu-
midum perpetuo seruaretur, uerus so-
phistæ (cuius inter initia operis memi-
ni) sermo esset, qui sibi auscultantē pro-
misit immortalē fore. Sed quoniam na-
turæ progressum qui est ad siccitatē, ef-
fugere corpori non licet, ut antē docui-
mus, iccirco senescere nobis corrūpīq̄
necesse est: erit tñ id maxime diuturnū,
q̄quid erit minime siccātū. Verū cū hu

mida uictus rō excremēta, & succorum
 abūdantiam pariat, difficile ē ita medio
 critatē seruare, ut neq; morbi incidant,
 neq; senectus maturetur: quod tamen
 ad ipsius temperamēti rōnē attinet, qui
 maxime sunt humidi, hī maxime sunt
 lōgæui. Idem & sanitate ubi corpus ad
 robur peruenit, plus cæteris fruūtur, &
 cæteris qui parem ætatem agunt, ualens
 tiores ad extremum usq; senium sunt.
 Ideoq; ferme tum medicis omnibus, tū
 philosophis, qui corporis elementa dili
 genter inuestigarunt, temperamentum
 id laudatum est. Imò etiam unū id pro
 inde secundum naturam se habere, quib
 busdam est uisum. Nam quanq̃ in prin
 cipio sit deteri⁹, tēpore tñ reliquis præ
 stantius euadit. Quo magis qui tuendæ
 huius corporis sanitati p̃ficitur, iis quæ
 ab ipso defluunt, prospicere debebit: tū
 exercitatione (ut dixi) tum balneis ante
 cibum pluribus, tū uero iis quæ per uē
 trem, & urinas reddūtur, excernendis.
 Nec phibet præterea quicquam, quin
 & apophlegmatismis et purgationibus
 aliquando utatur: anteq; om̃ia, cibus bo

Humidiora
 animalia,
 longioris vi
 tæ.

A iiii

De frigidis temperamentis.
Tres frigiditatis temperamenti differentie.

Sicca temperies pessima.

Victus ratio in frigidis et siccis temperaturis.

Uenus siccis inimica.

Quibus innoxia uenit.

ni succi, ac uini potione quod urinas promoueat: Et de calidis quidem temperamentis abū de dictum est; de frigidis deinceps agendum. Sunt porro & horum tres summæ differentiæ. Nam aut modice se habent in altero contrariorum pari, ita ut nec humidī sint nec sicci: aut alterum in his redundat, utiq; uel siccū uel humidum: pessima tamē merito sicca temperatura est. Quippe quod tēporis spatium senescentibus accidit, id iis statim ab initio contingit. Ergo istos humectare calefacereq; oportebit. Id fiet exercitatione modica, & nutrimento humectante ac calido: præterea uini calidi potione, & somno liberaliore: illud interim prouidentibus nobis, ut excrementa omnia quæ uel cibus, uel ex potione proueniunt, quotidie expellantur. De ueneris usu dictum supra est, eam omnibus qui sicco temperamento sunt, inimicam eē. Nunc uero etiam ex hoc numero potissimum aduersa res est iis, qui supra siccitatem frigidi quoq; sunt. Nam innoxia uenus his tantum est, qui calidi humidīq; sunt: tum uero qui genitura naturali

ter abundant: de quibus inter inæqualia
 temperamenta mox dicetur. Malum ue
 ro & illud frigidum temperamentū est, De frigido & humido temperamento.
 quod cum humiditate coniungit: maxi
 meq; id fluxionum morbis est obiectū.
 Succurritur huic & balnei abstinencia,
 & exercitio, & tenuiore uictu, & un
 ctionibus quæ modice calefaciant, quā
 rum forma narrata prius est, ubi de lassī
 tudīe egimus. At q frigidi natura sunt,
 cæterum in sicci humidīq; temperatura De tertio frigido temperamento.
 modice se habent, minus hī uel ad sani
 tatem, uel ad corporis robur sunt īepti,
 q̄ qui in illis sunt intemperati: horum
 igitur excitare, firmareq; calorem ex
 pediet. In humiditatis uero siccitatisq;
 specie, tota uictus ratio media est exhi
 benda. Atque hæc mihi omnia de iis di
 cta sunt, quos æqualis intemperies pre
 mit, hoc est, quibus omnes corporis par
 tes ad calidius, uel frigidius, humidius,
 uel siccus, similiter sunt inclinatae. De
 iis uero qui inæqualem corporis consti
 tutionem habent, non potest paucis dis
 feri, propterea quod numerosæ horum
 uarietates sunt: cū aliis alia pticula ma

A V

De incul-
pato statu,
in seruilis vi-
ta

Senes qñ
dicant sani

Senes ille
lo statu cor-
poris, qñ.

le temperata sit. Sed & si duas tantū q̄s
intemperatas habeat, harum quoq̄ uari-
etates non paucae sunt. Proindeq̄ cum
prius docuero quānā iis exhibēda sint,
quibus inculpatus quidem est corporis
status, uiuunt autem uitam seruile, siue
negotiosam, siue quouis modo aliter ap-
pellare placet: ab iis uero quānam iis q̄
aequalem intemperantiam habent in si-
mili uiuēdi genere, transibimus: dehinc
ad eos, qui inaequalem in corporis par-
tibus statū habent. Ergo salubris, &
inculpatus corporis status in latitudine
(ut saepe dictum est) intelligi debet, sicuti
etiam ipsa sanitas. Nam neq̄ sanus eē
quisquam nostrum uideri potest, ea sal-
tem quae omnino inoffensa inculpataq̄
sit sanitas: neq̄ inculpabili esse corpo-
ris statu. At sanos esse dicūt, qui nec par-
te aliqua corporis dolent, et ad uitae mu-
nia haudquaquā sunt impediti: pari mo-
do & corporis statu illaeso esse, cum nec
ab externis occasionibus facile in mor-
bos incidunt, nec ab internis. Illo nimi-
rum pro re certa prius definito, assidue
ægotare aliquos non ob propriū cor-



poris statum, sed propter uítiosam uí-
ctus ratiõem: dum aut in desidia uitam
exigunt, aut nimium laborant, aut in ci-
borum qualitate, quantitaté ue, aut tem-
pore peccant, aut exercitiũ aliquod no-
xium exercent, aut in somni modo, aut
ueneris imodico usu fallũtur, aut etiam
ægritudine animi curisq; parum neces-
sariis se macerant. Quippe non paucos
nouimus eiusmodi de causis, quotãnis
ægrotare, quos tamen non dixeris uítio-
so corporis esse statu: sicut eos qui cum
nullo horum quæ recensui deliquerũt,
tamen perpetuo ægrotant. Ergo primũ
propositus sermoni is esto, qui corporis
statum in latitudine inculpatum habet,
quíq; alteri uiuens, toto die ministrat,
aut maxio magistratui, aut monarchæ,
cæterum ad extremum diei, liber à do-
mino discedit. Quo loco rursus definiẽ-
dum nobis est, quem finẽ diei dicimus,
quando aliàs lectori sermo noster impo-
nat, nisi certa limitatione sequet. Si em̃
dixero dissolui tum primum hominẽ
ad corporis sui curam, cum sol occidit,
nec adiecero quo die id uelim, circa ne

Marim^o di
es Romę
quis.

Marim^o di
es in Aler
andria q̄s.

Antonin^o
imp̄ator.

Minima
nox.

solstitium, an brumam, an circa æquinoctia, an alio quopiam tempore quod diētis interuenit, non possunt commoda praecepta tradi. Romæ enim maximus dies ac noctes, paulo maiores quindecim æquinoctialibus horis sunt: contra, minimi paulo intra nouem. In magna uero Alexandria maximus dies quatuordecim horarum est, minimus decem. Ergo qui in breuissimis diebus, & longissimis noctibus à ministerio occidente sole redit, huic fricari per otium, & lauari, & modice dormire licet. Porro nemo est, cui nec in maximis, nec etiam his, licet aliquid mediocriter agere. Nec ipse profecto quenquam noui tam infelici uitæ sorte. Antoninus enim qui imperatorum (quos ipsi uidimus) promptissimus ad curam corporis uenit, breuissimis diebus sole occidente in palæstram ingreditur, longissimis autem hora nona, aut ad summum decima. Quare licet iis qui illi in diurnis officiis assistunt, ubi discessere reliquo diei tempore corporis curam agere: ita ut sole occidente ad somnum se conuertant. Nam cum minima nox nouem

horas æquinoctiales æquet, abũde iis fu-
 erit, si id totum tempus in somno sum-
 pserint. Ergo uidendum est, assuetus ne
 per antea actam uitam exercitationi talis
 minister fuerit, an citra exercitationem
 lauari. Nam sunt qui ne frictionem qui-
 dem sibi adhibeant, sed protinus perfu-
 si oleo, balneum ingrediantur, aut etiam
 strigili tantum arrepto, quo sudorem in
 ipso balneo destringant. At nonnulli qui
 dem hanc consuetudinẽ modice ferunt,
 ita ut aliqui eorũ, nec assidue ægrotent,
 nec longo tempore, utique quibus libera cor-
 poris trãspiratio est: *ἡ δὲ ἀπὸ τοῦ σώματος* Græ-
 ci uocant, eosdem aliqui tum medicorum
 tum gymnastarum, *ἀρεοσύνκριτος* Græ-
 ce appellant. Quin dictum & ab Hip-
 pocrate est, huic generi hominum sanie-
 tatem magis constare: ait enim: Laxitas
 corporis ad transpiratũ, quibus plura p-
 cutim feruntur, salubrius: quibus pau-
 ciora, minus salubre. Hanc corporis na-
 turam ad aliam cõsuetudinem transferre
 non oportet: sed nec ullam oĩno aliã
 naturam, nisi quæ longo iam tpe ægro-
 tat. Quod si qua assidue ægrotet, disqui-

Qui citra
 tum frictio-
 nem, tũ ex-
 ercitiũ me-
 diocriter se
 habeant.

Areosyn-
 criti.

Ubi mutã-
 da consue-
 tudo

Duplici ex
eā oriri, qđ
corpus af-
fligit.

Redundā
tiē cauēde
ratio.

Redundā
tiē morbi,
qñ oriant.

rere in ea causam conueniet: Ea inueni-
etur, si initium inquisitionis ab ægritu-
dinis specie ceperimus. Quicquid em̃
eorum quæ in ipso sunt corpus affligit,
duplici id occasione oritur, aut redun-
dantia, aut succi uitio. At si quidē redū-
dantiæ uitiiis ægrotare uidebiſ, huc uni-
uersa tendet uictus eius ratio, ut succos
ad conuenientem modum reuocet: sin
ex succorum uitio, ut pares eos faciat.
Prius autem specialiter dicetur, quem-
admodum prospiciendum mediocritas
ti sit, quæ in quantitate spectatur: post,
quemadmodum æqualitati, quæ in qua-
litate cōsistit. Itaq; iā de priore agamus,
ducto tandem ad principium sermone,
ubi quod ex corpore exhalat minus est
iis, quæ accepit, redundantia oriri mor-
bi solent. Ergo prospiciendum est, ut e-
orum quæ eduntur, ac bibuntur, respe-
ctu eorum quæ expelluntur, conueniēs
mediocritas seruetur. Sane is modus ser-
uabitur, si ponderabitur à nobis in utris-
q; quantitas. Qui enim balneum statim
ingrediūtur, his postea frictiōe uti, atq;
etiā pri⁹ paulū dimoueri; qui uero hæc

prius obierint, paululū etiam hæc ipsa
 inaugere, suadebimus. Detrahere uero
 de nutrimenti uel quantitate, uel quali-
 tate, uel etiam utraq; . Qui enim celeri-
 ter notabilem abūdantiam aceruant, his
 de utraq; . Qui non celeriter, aut non no-
 tabilem, his de altera demptū esse sat fu-
 erit, utra uidelicet homo ipse poti⁹ uo-
 luerit. At quemadmodum de quantita-
 te dematur, notum est. De qualitate de-
 mitur, cum exigui nutrimenti cibus ap-
 ponitur. Siquidem non pauci suilla nu-
 triti, celerrime copiam aceruant; cum a-
 liās requirat id nutrimentum, tum fri-
 ctiones, tum exercitationes plane uehe-
 mentes. His igitur olera, & legumina,
 quæ non multum corpori adiiciant; p-
 terea pisces, & aues, quæ multum item
 non nutriant, exhibēda sunt. Qui uero
 uitiosos congerunt succos, hi non per-
 inde ut qui redundantiam cogunt, uni-
 tantum rei sunt intenti. Quandoquidē
 nec unica est uitiosi succi species: alii e-
 nim magis frigidum pituitosumq; eius
 modi succum congerunt, alii magis ca-
 lidum ac biliosum, nonnulli magis aquo

Suilla re-
 hentes ex-
 ercitiū desi-
 derare.

De iis qui
 uitiosū suc-
 cum conge-
 runt.

Varietitia
 si succi spe-
 cies.

sum, alii rursus magis melancholicum, id est, qui magis atræ sit bilis. Horum ergo cuique abstinendum ab his cibis portionibusque est, qui eum quem colligunt succum, facile gignant. Porro dictum abunde de iis est, in tribus libris qui de ciborum uiribus sunt inscripti: item in alio, quem de iis qui bonum malumue succum gignunt, inscripsimus. Est & præter hos alius de iis qui extenuant cibis, utilis perfecto iis qui crudum cogerunt succum, qui crassus quidem omnino est, non tamen perpetuo glutinosus. Sane omnibus iis commune auxilium est, alui deiectionio: potissimum uero quibus est naturaliter astrictior: communis porro est, & ueneris conueniens mediocritas. Quibus enim inculpata corporis constitutio est, non debent hi ueluti ficcis supra preceptum est, à uenere omnino abstinere. Illud tamen considerationem desiderat, semel ne die, ambis, sit iis qui eiusmodi uitam agunt, comedisse ex usu. Eius considerationis caput est, & corporis ipsorum natura, & ab hac in uictus ratione consuetudo, & tertio ab his si mutare uictus rationem uidebitur, quo pa-

Om̃is crudus succus crassus, non omnis tamen glutinosus.
Remedia.

cto eius mutationē homo ferat. Atq; ab ipsa quidem natura, eius quod conducet significatio dat. Et eorum quidem quibus biliosus uēter est (sicuti dictum nobis in quarto iam est, & nunc nihilo minus dicetur) primi semper ciborum, ac potionum sint, qui aluum deiiciant. Ex uinis quidem dulcia, et quæ mollire uentrem possunt: nō enim omnia eius sunt generis. Ex cibis, olera cum oleo et garo. Vitanda uero ex uinis sunt austera; ex cibis, qui astringunt, nisi si firmandi oris uentris causa, post totam comestionem exhibeantur. Id autem experientia quoque discernendum est. Sunt enim quibus astringentium usus adeo aluum non comprimit, ut etiam ad deiiciendam conducatur, propterea quod os uentris roborat: quod euidentissime in iis, qui imbecillius id obtinent, cernitur. Quicunque uero palæstræ exercitiis ante balneū sunt usi, priusquam districtæ negotiis uitæ se addicerēt, his ut ab ipsis abstinuisse est incōmodissimū: ita ut similiter utantur, præter incōmodum, etiam fieri omnino nequit.

B

Victus rō
eorum quo
rū biliosus
venter est.

De hora &
mēſura ei⁹,
qđ ante bal-
neū come-
ditur.

Galeni
nos.

Ergo exercitatioē quæ apothērapia dī-
ciť, de qua ſuprà egim⁹, iſtis utendū cē-
ſeo: te ſimul de ſuillæ carnis modo, non
nihil demendum. Qm̄ uero (ut antè di-
xi) ſunt quibus ante balneū eſtaſſe ali-
quid eſt melius: dicendum deinceps
eſt, tum de hora qua facere id debent,
tum quantitate eorum quæ ſument, ac
qualitate. Ergo quod ipſe facere inſue-
uī, diebus his quibus propter uel infir-
mos uiſitandos, uel ciuilia negotia, pu-
taui me ſerius ad balneum acceſſurum,
id dicere non grauabor. Ponatur dies
quo id fit, tredecim horas æquinoctia-
les longus, in decimam uero corporis
curandi ſpem eſſe: hoc caſu uiſum mi-
hi eſt, circa quartam horam ſimpliciſſi-
mum ſumendum eſſe nutrimentū: qui
utiq; ſolus eſt panis, atq; ipſe quidē ita
fecī. Quibusdam uero pane ſolo ueſci
ſine obſonio non placet, ſed eum cū pal-
mulis, oliuīs, melle, aut ſale, ſumūt: ſunt
etiā qui poſt eum bibunt. Ego uero
nec à tali cibo unquam bibo, & ſolū pa-
nem comedo. Sit autem cuiuſq; eorum
modus, iſ qui decima hora cōcoctus eſt

se possit: quippe si exercitari cupiāt, eo maxime pacto citra noxam se exercitēt.

Siquidem non leue incommodum nō nullis accidit, cum repleti cibo se exerci-
Incommoda exerci-
tationis post
repletionē
cibi

tant: nonnullis enim & caput impletur uaporibus, & in iocinore, aut ponderis sensus, aut distentiōis, aut utriusq; per-

cipitur. Ergo cum tale quippiam inci-

dit, succurrendum ei quamprimum est si iecur obstructū sit, iis quæ in uis eius
Obstructi
iocineris re-
mediū.
Capitis re-
pleti reme.

hæretia impeditaq; expediant: si caput repletum est, ambulatiōibus: sed potis-

simum ante cibum: nihil tamen uetat, quin & post cibum. Cæterū has q̄ma-

xime lentas esse expedit: illas quæ ante cibum sunt, magis his quidem citas, nō

tamen quales festinabundi usurpamus, opere aliquo urgente. Quæ uero ioci-

noris meatus obstructos expediunt, ea-

dem tarditatē concoctionis cōducunt: horum optima sunt oxymeli, & diatri-

on pipereon, in quo nullum immixtū sit medicamentum nō familiare: ad hæc

renouatorius uictus, hæc enim tardita-
Obstructiō
nis reme-
dia etiā ad
tardā cōco-
ctionem fa-
cere.

tem concoctionis corrigunt, & obstru-
I
ctiōes iocinoris liberant, Vbi uero cor

Corruptio
nis ciborum
in ventre re
media.

ruptio ciborum in uentre accidit, quibus id quod corrumpitur in aluum descendit, his maximum id compendium ad sanitatem est: quibus uero non descendit, hi prouocandi iis sunt, quæ leuiter deiciunt: cuiusmodi sunt diospoliticon, utique cum pari cum reliquis potest re nitrum immixtum habet: et quod ex ficis & cnico componitur, aliaque quæ ex cnico uel epythymo conficiuntur. Porro iis qui ita sunt affecti, etiam uomitus ante cibum conducit. Consulendum uero his est, ne quid humidum, aut male olens, aut denique facile corruptibile nutrimentum accipiant, sed quæ boni succi sint (medici euchyma uocant) potius eligant. Scriptum uero de iis alibi est, in his quæ de boni malique succi cibis perdidimus: præterea in illis tribus quos de ciborum facultatibus inscripsimus. Per commodum uero his qui ita se habent hominibus est, & si ex conueniente intervallo aluum subducant, per ea quæ modice purgent: cuiusmodi est, quam medici dialoes picran græce uocant. Si uero longo tempore uitiosum succum au

Dialoes
picra.

geri sinas, grauis quispiam morb⁹ ipsis
 incidet: sane possunt eiusmodi sibi cu-
 ram impendere iis diebus, quibus pu-
 blicum aliquod festum celebratur: quo
 nimirū liberi à seruili ministerio sunt.
 Verū multi per intemperantiam, adeo
 nihil agunt, q̄ quod uitiosum in corpo-
 re collectum est corrigant, ut etiam ma-
 gis ipsum accumulēt, dum uitioso ui-
 ctu in ipsis festis utuntur. Quo fit, ut a-
 liis eorū diutini morbi incident, à qui-
 bus tota uita explicare se nequeunt: cu-
 ius generis mala sunt, & podagra, & ar-
 ticularis morbus, & calculus: aliis acuti,
 sed qui uel singulis annis infestent, uel
 certe alternis omnino: aliqui uero et-
 iam bis ita in uno anno laborant. Ars ue-
ro quæ sanitati tuædæ præsidet, his qui
sibi paruerint constaturam sanitatē pro-
mittit: qui uero parere recusant, his per
 inde est, ac si oīno nō esset. Recusant au-
 tem alii ab ipsa in præsens uoluptate ui-
 ctī, quos incontinentes intēperantesq̄
 nomināt: alii ambitioē, quam Græci ho-
 die κενοδοξία, id est uanam gloriam uo-
 cant. Quorū is erat q̄ quiduis potius iu-

Morbi diu-
tini & acuti

Gracilitas
unde i cor-
pore oriat.

Dropacis
unguenti
medica vis

stinuisset, quàm picem sibi toto corpore continenter illini, suadentibus id medicis, pro gracilitatis remedio. Hæc em̄ nonnullis propter totius corporis inficci frigidiq̃ excessu, intemperie oritur: nonnullis uero, propter digerentis in corpus, uel nutrientis, uel etiam ambarrum facultatum naturalem imbecillitatem. Porro omnibus qui ita sunt affecti, auxiliatur unguenti genus quod à Græcis hodie dropax dicitur: utpote quod & distribuendo in corpus alimento, & nutritioni conducit. Et sane multos ex his qui prius graciles fuere, uidere licet hoc remedio obesos redditos: potissimum quibus digerendi facultas infirma erat, nutriendi uero firma: sed quæ per aptæ materiæ penuriam, affatim nutrire non potuit. Quod ei nimirum ex deducendi in corpus alimenti defectu, incommodum accedit. Verum aliqui per ambitionē (ut dixi) ne sicut delicati aut qui formæ plus satis indulgent, pice ungi uideantur, refugiunt eiusmodi auxilium: atq̃ aliud quippiam sibi à nobis excogitari gracilitatis remediū iubent,

cum tamen nullum sit quod huic possit æquari. Prodesse tamen possunt etiam hæc, si ante balneū, manu nec adeo molli, nec rursus aspera, corpus perfrices, quod ad ruborem contrahat: Deinde dura frictione non multa cutem cogens, densam eam duramque efficias. Ab iis si mediocri exercitatione usum, ac lotum, citra tamē longam in solio moram hominem abstergeas, ad iam dictæ frictionis siccæ formam, mox ungas oleo exiguo, ac cibum offeras. Quippe studiū in his est, ubi bonum sanguinem in corporis molem attraxeris, ut tum nutricem uim firmes, tum ne quod attractum est exhalat, prospicias. At firmatur quidem nutriendi uis, excitato in carnibus calore. Non exhalabit autē qui attractus in has sanguis ē, si oleo unxeris: utpote quod emplastici medicamenti uim habet. Quod si ætas non reclamet, etiam si frigida lauatione unā cum prædictis utetur, magno fruetur commodo. Contrā uero in his qui immodice sunt obesi, minuenta digestio est: augenda uero corporis exhalatio. Porro minuetur digestio assi

Præcipuū
gracilitatē
edui.

Oleum em
plastici ha
bere vim.

Obesitatē
curatio.

B iiii

Digestio
quò minua-
tur.

Corpis ex-
halatio q̄-
modo fiat.

Historiam
narrat.

Acopa.

dua uentris deiectione; nempe assuefa-
cientibus nobis nutrimenti instrumen-
ta, quæcunque continent ea statim pes-
sum impellere. Corporis autem exha-
latio, inaugebitur celeri exercitatione;
cuius generis cursus ē; præterea unguē-
tis iis, quæ euaporandi uim habent, fri-
cando quàm plurimum; Sane frictionē
mollem esse conueniet, ac quæ laxū cor-
pus efficiat. Ipse nanq; præpinguē quē-
dam paruo tempore, ad mediocritatem
carnis reduxi, celeri primū cursu uti co-
gens, dein sudorem linteo uel molli ad-
modum, uel admodum aspero deter-
gens. Ab iis unguentis euaporantibus,
quæ hodie acopa medici iuniores uoca-
re solent, largissime perfricui; ac post
eiusmodi frictionem, ad balneum per-
duxi; à quo non protinus cibum dedi,
sed quiescere interim iussim, aut etiam
consuetum aliquod munus obire, rur-
sus ad balneum secundo egi; postea ci-
borum multitudinē qui parum nutri-
rent, apposui; eo cōsilio, ut saturarent il-
li quidem, cæterum exiguum nutrime-
nti in totū corpus submitterēt. Sed & ali

as quæ totum occupant corpus intem-
peries, simili ratione corrigere conueni-
et; primum eorum quæ agi oportebit,
inuento scopo: mox materiis quæ ea p-
stare queant. Nam nunc compendio ser-
mo omnis simul peragatur ad eos, qui
tum frictionum, tum exercitationum,
tum balneorū rationes memoria tenēt:
itemq; ciborum, & medicamentorum.
At de frictionibus exercitatiōibusq; in
hoc opere, suprà dictū est: de cibis ue-
ro alibi, atq; etiā de medicamētis. Quip-
pe doctrīna quæ methodo, id est, uia ra-
tioneq; traditur, cum cōmunia genera-
liaq; cōplectitur ad multa particulariū,
tum facile recordabilis, tum uero com-
pendiaria efficitur. Ego uero cum non
tantū uniuersalia ponam, sed etiam par-
ticularium exempla his apponam: abso-
lutissimam me arbitror tradere doctri-
nam. Iam ad inæquales corporū status
accingi tempestiuum uidetur: ea porro
etiam ualetudinaria omīno sunt. Sa-
ne inæqles status trifariam fiūt, put cō-
positio corporis nostri triplex est: una ex
primis elementis, ex quibus cōstant ea

Methodi
dignitas.

De inæqua-
li corporū
statu.

B v

Triplex in
cylis stat.

Triplex
corpi no-
stri compo-
sicio.

In que lo-
ca excremē-
ta faciunt
imperū.

Larynx in-
strumentum
voci.

quæ Aristoteles ὁμομερῆς, id est, simila-
res partes nominat: Secunda ex iis ipsis
similaribus, quæ ipsa quoque rursus sensi-
bilis dissimilium partium elementa
sunt, ex quibus instrumentalium com-
positio consistit. Tertia ab iis totius cor-
poris compositio ex ipsis instrumenta-
libus est: ac facillima quidem, tum ad dis-
cernendum, tum uero ad curandum. Ter-
tia est difficilior secunda: maxime lubrica
prima est. Commodius ergo à tertia in-
cipi, quæ faciliorem se et ad cognoscen-
dum præbet, & ad custodiam: ut statim
in capite (neque enim alienum est ab eo coe-
pisse) quod intemperatae naturæ sit, adeo
ut multa excrementa gignat, unde lædi
subiecta membra contingat, in quodcun-
que excrementa procubuerint. At prom-
ptissime quidem in os & nares impetum
excrementa faciunt: decidunt uero et in
oculos: nonnullis etiam in aures. Sed ex-
crementi in os decursum, tum gula ex-
cipit, tum aspera arteria (appellant hanc
Græci & βρόγχον) cuius summa pars
quæ ore coniungitur (λάρυγξ autem græ-
ce dicitur) in instrumentum est uocis: ut

in libro de uoce est indicatum. Ergo is larynx ab iis quæ capite decidunt madefactus, principio quidem raucam uocē facit, procedēte uero tempore paruam. Si uero longius etiam procedit malū, totam adimit; quippe cum larynge arteria quoq; ipsa unā humectatur. Quod si acris fluxio sit, nō solum ad uocem ineptæ prædictæ partes fiunt, sed etiā grauissima quædā erosio his accedit: Quæ talis est naturæ, qualis sunt quas subinde in cute citra externam causam læsa, factas uidemus. Ita uero & pulmo his exulceratur, & morbus tabes dicitur, græce φθόκη. At si in gulam & uētre fluxio feratur, quæ quidem frigida est, in frigidam intemperiem corpora mutat: quæ calida in calidam: hæc uero etiam exulcerat spatium. Inter initia uero appetentiam, & concoctionem labefactat. At frigida quidem fluxio tarditatem cōcoctionis, & cruditatē, & acidus ructus creat. Quod si etiam corrupta sit, alimentū quoq; in corruptelam uertit, quæ uel fumidos, uel acidus, uel alterius cuiusquā dicibilis indicibilis uel qualitatis ructus

Quæ a fluxione capitis in laryngem pueniunt

Erosio arterie et gutturis vii.

Pulmonis exulceratio
Tabes.

Quæ a fluxione capitis in uentrem.

Fluxionum calidæ & frigide effectus.

emittat. Si uero inferius se noxa recipiat, & ieiunum, & crassius intestinū (quod colon uocant) affligit. Quinetiam uasa quæ sunt in mesenterio, & per quæ fit in iecur cibi digestio, tangit. At nonnullos quidem desiderium appetitus excipit: alios appetentiæ à natura alienæ (quæ caninas appellant) aut etiam uitiosi cibi cupiditas: qualis grauidis, quas κίτῳσαε græce uocant, accidit. Sane non latet unā quæque, & paristhmia, & parulides, & antia des, & dentium erosiones, & ulcera, & putredines in ore, saniem hanc quæ à capite in ipsa decidit consequi. At pleraque medicorum pars, aut columellam incidunt, aut medicamenta quibus expui faciant, quod in pulmonem per asperam arteriam defluxit, exhibent. Alii uentri prospiciunt: alii dentibus & ori, aut etiam iis quæ in naribus consistere, prouident: ut de oculis auribusque taceam, qui ipsi quoque in non paucis læduntur: cum fatius (arbitror) esset ipsum mali ceu fontem tollere, caput ipsum firmando, aut si hoc præ magnitudine naturalis intemperantiæ non liceret, saltem illi prospici-

presidio: ratio.

cere ab ipsa scilicet uitii specie, prouidē
 tiæ significatione semper accepta; nec
 committere ut quod nonnulli medico-
 rum faciunt, qui omni capiti medica-
 mētum quod ex thapsia & sinapi com-
 ponitur, applicant: id ipsi quoque face-
 rent, quando si ex calida intemperie ca-
 put male habet, talia medicamenta noce-
 ant. Expedit igitur hos frequēti balneo
 portabilis aquæ fouere, quo & calidos
 uapores, qui in capite sunt euocemus,
 & totum capitis temperamentum me-
 lius reddamus. Calidarum autem quæ
 sponte nascuntur, noxius his usus est: si-
 quidem quæ ex iis sulphurosæ, bitumi-
 nosæ uel sunt, eæ propterea quod calefa-
 ciūt, inimicissimæ calido naturaliter ca-
 piti sunt: aluminosæ uero, quoniam an-
 gustos habitus meatus claudunt. Solis
 autem his sponte natis citra noxam utan-
 tur (si tamen ipsis utendum) quæ utiq;
 dulces sunt (sic enim tutò dixeris) nam
 quod utile etiam aliquid ex ipsis proue-
 niat, id uero non perinde tutò dixeris:
 quando nec calidæ fortasse forent, si o-
 mnis calefacientis medicamentosæ uir-

Capitis p-
 uidentia.

tutis, essent expertes. Satius autem sit, eiusmodi aquas experientia discernere, quando etiam raræ inuentu sunt, apud nos stadiis ab urbe paulo plus centum: in Prusa, minus decem. Ergo quæ apud nos est in Allianis (ita enim locum appellant) unius tota rationis est, atque ex uno fonte manans: quæ uero in Prusa est, diuersa: Item diuersus medicamento sæ aquæ fons, æque ut apud nos in Licitis. Quibus uero caput uehementer calidum æstuansq; est, his præstat æstatis tempore rosaceo perungi, quod ex rosis tantū ac sine frondibus sit confectū. Atq; in hoc ipso genere illud præstantius est, quod ex crudo oleo (quod omphacinum et omotribes græce uocant) iniectis rosis componitur. Quod longe etiam melius est, si salis oīno sit expertus. Sunt capita quæ propter arteriarū temperamentum in uertigines (quæ græce scotomata uocant) & capitis dolores incidunt, in quibus etiam arterias incidere solemus. Sed hoc genus propositæ artis limites egreditur. Quæ tamē ex nimis acuto neruorum sensu assidue do-

Æstuat
capitis p
dium.

Rosaceum
oleum opti
mū quod.

Duplex cā
uertiginū,
& capitis do

lent (qui à capite orti plurima sui parte,
 os uentris texunt, pars etiam ad reliquū
 uentrem descēdit) his sane mederi pro
 positæ iam artis officium est : potius ta
 men consilium est, id agere quo minus
 hæc ullo modo incidant : cauendo, ne
 aut biliosus humor in uentrem prorsus
 cōfluat, aut quàm celerrime inde expel
 latur. Atque ut ne prorsus quidem con
 fluat consulueris, si citius cibum exhibe
 as. Vbi enim totius corporis biliosus
tēperamentū est, uenter imbecillus, uti
que cibo qui uentrem roboret (eusto
machum græce uocant) firmari postu
lat. Vbi enim ita non prospicitur, deflu
 unt in eum, quas corpus aceruat, su
 peruacuae sanies, quos Græci icho'res
 uocant. Ex quarum uapore non solum
 capitis dolores nonnullis oboriuntur,
 sed etiam suffusorum, quos hypocheo
 nes uocant, symptomata : aliquibus ue
 ro & comitalis conuulsio. Horum itaq;
 oīm uniuersa uictus rō, ad frigidius po
 tius humidiusq; mutanda est. Quod aut
 in uentrem cōfluit, id uomitiōe, ac uen
 tris solutione, expellendum est, Stoma

Ne bilios
 sus humor
 in uentrem
 defluat.

χέω
 fluo, fūdo
 ὑποχό
 ματα
 suffusioes
 oculorum

Medica
vis picre
diales

Absynthii
vis

Unguenta
varia.

chus uero cibus quidem quotidie, priusquam bilem contrahat, firmandus. Purgetur uero medicamentis, ex maiore intervallo, absynthii coma, & compositione ex aloe quam picram uocant, quippe hæc quod altius in tunicas biliosi uentris se recepit, expurgat: absynthio parum id præstare ualente. Est enim absynthio uis tantum detergendi astringendi que: ac talis quæ (ut si dicam) sordes tunicarum uentris detergeat, non si quid altius in eo imbibitum est, foras extrahat atque expellat, sicut aloe. Quæ autem post hanc uentri extrinsecus admouentur unctiones, hæc modice astringentes sunt: ut melinum, mastichinum, & nardinum, & alia id genus. At æstate quidam potius melinum, hyeme nardinum, uere mastichinum: nam id medium est inter melinum et unguentum nardinum: hoc enim calefacit, potissimum cum amomum liberalius immixtum habet, illud refrigerat. Est autem opulentis mulieribus, & quod præstantius nardino unguentum sit, nempe foliatum: præterea quæ spicata uocant, quæ uentrem et robo-

rare possunt, & calefacere. Si uero non modo caput, calidā saniē uētris partib⁹ transmittit, sed etiam uēter ipse calidam intemperiem habeat, utiq; qui frigefaciant, tum cibo, tum potiōe, semper uti conueniet. Atq; eam qualitatem in his pro temporum anni ratione intendere uarie, ac remittere, nusquam tamen ad cōtrarium peruenire, id quod in his qui mediū temperamenti erant, fecimus; hyeme calefacientes, æstate refrigerantes. Ad eundem modum si utraq; pars frigida intēperie sit affecta, semper calefaciētib⁹ tum cibis, tum potione, tum unctiōe utendum est: uarie tamen ea pro tēporum ratione intendenda, remittendā que sunt. Porro difficilis connexio est, quoties uel in calidum uentrem frigida & pituitosa sanies defluit, uel in frigidū calida: atque harum duarū alteram semper expertus sum magis ad curandum rebellem; nempe in qua frigidi pituito siq; succi in calidum decidūt uentrem. Pessimus uero is status est, cū homo ea compositione naturaq; est, ut nec uentrem facile solubilem habeat, nec uome-

Si a capi-
te calid⁹ hu-
mor in cali-
dū vētrem
fluat.

Si frigidū
caput & fri-
gidus ven-
ter.

Pessima na-
tura homi-
nis que sit

C

re ex facili possit. Corruptuntur enim pituitosi humores, si diu sint in uentre morati: adeo ut & ipsum erodant, & simul uitiosos interim halit⁹ ad caput suū mittant. Nam si pituitosus succus à capite in frigidum natura uentrem decurrat, facile his succurrit, si mane aliquid simplicis medicamenti sumpserint, quod diatrion pipereon dicitur. Sed & piper solum ad exactum, contritum, leuorem aquæ mixtum bibere his licet. Ad quem usum melius, stomachoq; aptius, album piper est. Porro absynthii potio, his est aduersissima, ut quæ pituitosum succum ipsorum uentri affigat, cum detergendi uim non habeat, quæ adeo sit æstimanda, sed nec aloë ualde his conducit, cum ei biliosi trahendi humoris facultas sit: coq; excogitata salubriter est compositio quam picran uocant: quæ acrimonia caloreq; eorum quæ in se habet crassos & lentos succos diffecat, ac deterget: cuius generis cinnamomum est. Verum assidue uti hoc medicamento non licet, sicut diatrion pipereon, aut diacalaminthes. Quibus etiam si quotidie utatur,

Si frigid⁹
humor, in
frigidu de-
fluit uentre.

Si acri-
ora cur ex-
cogitata.

quem frigidus uenter infestat, nihil incommodi ex iis sentiet. In totum ergo ad aloes drachmas centum, reliquorum cuiusque coniiciuntur drachmæ sex, quæ ipsa quoque sex sunt. Atque hæc est picra quam Romæ omnes præparant. Ego uero etiam alias duas compono: atque in altera, eorum quæ calefaciunt plus, in altera minus coniicio. At plus quidem reliquorum immiscebimus, si de aloes solius pondere detrahemus, sic ut in illius drachmas octoginta, reliquorum cuiusque addamus sex: minus uero, cum aloes modum augebimus, uiginti drachmis adiectis, sic ut centum uiginti eius drachmis, cæterorum cuiusque adiiciamus sex. Minime uero latet, & quod in penuria cinnamomi, ponendum pro eo sit optimæ casia duplum, quam alias ea esse uirtute nonnulli putant, ut nihil ab inualido cinnamomo absit: nam à generoso, etiam talis casia longe superatur. Verum sicut in boni panis inopia, uel uilissimo uescimur, sic in cinnamomi penuria, exquisitissima utemur casia. At in quibus quidē uenter aut frigidus est, aut etiam tempe

hiere picre compositio triplex.

pro cinnamomo duas plū casie.

C ii

Diospoliti
ci compo-
siti duplici,
et eius usus.

Si calidus
veter et fri-
gidus caput

Curatio.

Si os ven-
tris imbeci-
llum, et ve-
ter astrictum

ratus, cæterum ad frigus propensior, his aptum medicamentum est, quod diospoliticon uocant. Quod ipsum quoque dupliciter confici assuevit: his quæ aluo sunt astricta, nitro quod bernicariū uocant, cum cumino, ruta, & pipere pari pondere admixto, pro his qui soluta sunt, dimidio. Conuenit namque ab hoc medicamento & pituitam extenuari, & spiritum flatulentum expelli. Grauis autem nec facile tractabilis complexio est uentris, qui intemperanter calidus sit, cum frigido capite. Quæ enim in uentrem defluit pituita, diatrion pipereon, ac diacalaminthes eget, etiam cuius modo mentionem fecimus, diospolitici: os autem uentris ab iis qui calorem accedunt, offenditur. Ergo in his qui ita sunt affecti id agendum, ut pituitam disseces, detergeasque iis quæ haudquaquam calefaciunt: quod genus oxymeli esse nouimus. Iam lubrica atque ad curationem difficilis conexio est, ubi tales partium affectus coierint, in quibus os uentris (quem stomachum uocant) imbecillum est, ac nauseosum, uenter autem ipse retinetur, Quip

pe quæ hunc laceffunt ftomachum, oïa
 fubuertunt, ita ut in fummo eius cibi na
 tent, & naufeam fubinde excitent: his
 neceffario incidit, ut cibum parum bel
 le concoquant. Quod fi contrà illis ea
 quæ ftomachum firmant, exhibueris,
 etiam in tertium quartum' que diem
 îplis ueter fiftitur. Huiufcemodi igitur Curatio.
 hominibus, unicam uictus rationem
 conuenire animaduerti, nempe ut pri
 mo loco olera cum oleo & garo, alia'
 que quæ uentrem mollire folent, fume
 rent: poft iuftum autem cibi modũ, ali
 quid eorum quæ ftomachum roborêt,
 acciperent: ea funt mala, & pira, & puni
 ca: quippe aliqua funt horum generũ
 quæ citra acorem astringant: ipfe autem
 qui affligitur, omnibus feorfum ufu ex
 ploratis, quod minime noxium iucun
 diffimumq; inuenerit, eo utitor. Non
 multum autem de horũ fingulis eft fu
 mendum, fed quantum (ut dixi) imbe
 cillitatẽ ftomachi reficiet: nam eiuſmo
 di horum uſum, uentrem foluere expe
 rientia comperi. Atque in totum magis Qualiter
astringentia
poſt cibum
aliũ ſoluũt
 qui ita funt affecti defident, ſi quid aſtri

gēs post cibum sumpserint, quàm si cor-
 prorsus caruerit: propterea quod os uē-
 tris iam roboratum, & trudit deorsum
 quæ in summo natant, & cum his unā
 quæ in toto superiore sunt uentre: tum
 uero ipsam ciborum momentum inte-
 stina quoque exceptum seruant, ipsa
 quoque impellentia quæ à superiorib⁹
 acceperunt. Videtur enim ipsa tum im-
 pellendi, tum expellendi uis, etiam si à
 sede ipsa aliqd sursum impulerit, ipm
 motum longissime tueri: quamuis præ-
 ter naturā sit eiusmodi in animalis cor-
 pore transitus. Cæterum ita se habere,
 ut dicimus, cuius intelligere licet, si qd
 sæpe nobis accidit ad memoriā reuo-
 cet. Nam mordax interim humor in lo-
 cum aliquem sedi uicinum receptus, ad
 expulsionem sui nos irritat: quem tamē
 cohibere propter ciuilia negotia coacti,
 nec ab his expediti eum expellimus, &
 facta conuersione eius, caput inde dolo-
 re sæpenumero sentimus. Optima igitur
 ratione, tametsi lubricantes cibi sto-
 machum innatāt, austera sumpta ubi su-
 perioribus uentris partibus robur addi

Dolor ca-
 pitis ynde.

Austera.

derint, principium deorsum ferendi,
 iis quæ in eo continentur, suppeditant. Id
 ferendi principium intestina tum exci-
 pere, tum ad imum usque exitum serua-
 re solent. Atque cum satis de his hæcenus
 sit dictum, ad aliam inæqualem compo-
 sitionem transire par est: quæ nulli di-
 ctarum in malitia cedit: utique in qua re-
 nes calculum gignunt, aut tophos, quos
 græce $\pi\acute{o}\phi\omicron\varsigma$, aut quomodocumque aliter vo-
 cant: totus uero corporis habitus graci-
 lis est, hi namque medicamenta uictumque
 quæ extenuare possint, requirunt. At ea
 gracili corpori sunt inimicissima: adeo
 ut quidam qui propter renū uitiū usus
 his fuerat, ubi digitos deterius moueri,
 sentire que sensit, & ut ipse locutus est,
 ueluti cauum quiddam sonantes, com-
 municauit rem medicis, primum in Cā-
 pania, ubi ipse agebat: hi tanquam eo af-
 fectu laboraret qui paralyfin, id est, reso-
 lutionem neruorum minaretur, medi-
 camentis quæ ex euphorbio & limnesi
 (quam etiam adarcen uel adarcon Græ-
 ci uocant) utebantur. Vt autem affectus
 ei in deterius cessit, et symptomata cum

Si renes
 calculū cre-
 ant, & cor-
 pus sit gra-
 cile

Historia

uehementi dolore ad superiores partes
semper ascenderent, mihi qui id tem-
poris in Campania forte erā, rem indi-
cauit, opemq; rogauit. Ego uero cū ex
his medicamentis quæ memorauit sicca-
tum, in hunc affectum uenisse intellexi:

Uictus rō
calculor re
nū, cū gra-
cilitate cor
porū labo-
rantū.

quærentiq; qua maxime uictus ratione
siccitati suæ citra rerum noxam mederi
quis posset, ptisanæ cremorem excogit-
taui, & pisces tum saxatiles, tū qui in al-
to mari degunt, aliosq; in quibus nihil
esset glutinosum; Simili mō & ex uola-
tilibus quæcūq; similem carnem habēt;
porro multæ ex montanis uocatis uolu-
cribus, tali sunt tēperamento. Quas nan-
que in urbibus conclusas, caupones qui
eas uenditant, humido ac copioso nutri-
mēto impiguant, aduersissimæ his sunt.
Optima uero his qui ita sunt affecti caro
est, ut ex auibus perdicum, proxima at-
tagenarum, & sturnorum, & merula-
rū, et turdorum. Quod si montanarum
auium copia nō est, de his quæ in agro
uictitant, & gregalibus columbis, qui
in turribus nidificant, sumere licebit:
Itemq; passerculos, qui similiter in turri

bus nidificant, pyrgitas Græci uocant. Sūto autem in editis locis eiusmodi turres: ita namq; & gallinis & gallinaceis, qui in corte alūtur uti licet. Lac uero sic affectis reliquorum quidē animalium ē prohibendum, unum uero asininum cōcedendum: propterea quod cæteris oīb⁹ est tenuius: Et ut uno uerbo dicam, mediam esse conuenit inter extenuantē impinguantemq; , uictus eorum rationem, Particularem uero quæ his conueniat materiam, tum in his libris scripsimus, qui sunt de ciborū uirtutibus editi, tum in eo in quo de euchymia & cachymia præcepim⁹. Adeo superuacū est hoc loco pluribus morari: cū id tantum dixisse sit satis de toto horum corpore nutriendo curam habendam, per eam quam suprā cōprehendi uictus rationē, ubi de eo sermonē feci, qui quid uis potius sufferre uoluit, quā pice illi ni. At si obesus sit quem calcul⁹ infestat, audacter huic tenuem uictū iniungito. Eadem & his qui articulorum uitiis laborant conuenire præcepta censebis. Quippe ipsi quoq; medicamētis arthri

Lac asini
nū ceteris
tenuius.

Siquis cal
culosus et
obesus.

Articulari
morbo, et
podagra la
borantium
curatio.

C V

410 GALENI DE SANITATE

Arreticis. *ticis podagricisq; ebibitis, si carnosī, & crassi, & pingues sunt, nullum sentiunt incommodum: sin graciles, non modo totum corpus, sed etiam pedes ipsos, interim uero & manus (si hæ quoq; prius male habebant) in grauissimū statū siccando perducunt. Scire tamen licet podagrica hæc antidota multū à nephriticis distare, non in eo modo quod crassos glutinosos que succos attenuent, uerum etiam quod calefaciant & siccent. Nam calculosis quæ ualde calefaciant, dati nullo modo conuenit. Quoniam uero dictum abunde de talibus omnibus est, in opere quod de medendi ratione conscripsimus: præterea in his libris, quos de medicamentis edidimus: qui ipsi duplices sunt, qui priores ordine sunt, de medicamentis simplicibus, qui posteriores de compositis: profecto nec omnino nihil, nec prolixius meminisse de iis cōueniebat: propterea quod eiusmodi corpora inter ea quæ exactam sanitatem habēt, & quæ iam ægrotant, medium statum obtinent, Siquidem ea

Podagri-
corū reme-
dio.ū, & ne
phriticorū
differētia.

Calculo la-
boratio in
iunioribus.

pars artis quæ instantē morbū declinat,
 (prophylactice græce dicitur) affectis
 ad hunc modum corporibus consulit.
 Nemini enim ex iis qui corporis habi-
 tum inculpatum habent, aut medicamē-
 ta bibēda, aut tenuante uictu utendum
 censemus. sed qui pro naturali imbecil-
 litate, aut corporis totius, aut partium
 quarundam, ex leui causa lædūtur, hos
 ad prædictæ prospicientis partis uictū,
 traducendos censemus, atq; à suspecto
 summouendos: Quem tamen nemini
 esse noxiū uidemus, eorum qui natu-
 rali corpis bono sunt habitu, & modice
 laborare non grauantur. Verum qui ex
 leui causa afficiuntur, ita ut magis mor-
 bis assidue uexentur, ueluti comitiali,
 uertigīe (quod scotoma græce dī) capi-
 tis doloribus, itē aliis in qbus caput sub
 iectis partibus, symptomatū occasio est:
 quarum sunt dentes, gingiuæ, columel-
 la: uno uerbo omnes quæ in ore, & fau-
 cibus, sunt ptes: ad hæc aures, & oculi,
 & stomachus, & uenter, & spirandi par-
 tes (nempe summa arteria, quæ larynx
 dicit, & aspera arteria, & pulmo, & tho-

his qui in-
 culpato sūt
 habitu, nō
 esse medi-
 camenta bi-
 bēda, aut
 tenuante vi-
 ctu utēdū.

Capitis cu
ra maxime
habenda.

Non oēs
partes le-
sae, esse ro-
borandas.

Oculorum
& aurium p
uidentia.

Quib⁹ ro-
boretur ocu-
lus

rax) his uictus communis scopus est, ca-
put ipsum ante omnia, & quam accura-
tissime minus opportunū ad uitia red-
dere: mox etiam afflictiis partibus pro-
spicere: modo tamen ne ignoretur, hoc
ipsum quoq; alia determinatiōe egere,
utiq; hac: Nō omnes quæ laesae sunt par-
tes, esse roborandas. Optima uero deter-
minatio est, quæ ex usu earum petitur:
quippe oculorum & aurium, permagnus
est usus. Idcirco decidētibus in has à ca-
pite excrementis, deriuatio per uicinas
partes (parocheteusin Hippocrates uo-
cat) molienda est: ac ad nasum potissi-
mū trahenda, quæ in has partes ferunt:
Sin ad nasum nō sequunt, in os ipsum:
utiq; per ea quæ pituitam eliciūt (apo-
phlegmatismata Græci uocāt) sicuti ad
nasum, tum per ea quæ sternutamenta
mouent, tū quæ eius obstructiones ape-
riunt: Oculis uero ipsis robur adiicies,
si sicco collyrio quod ex frigido lapide
cōponitur, utare: ac sic palpebris specil-
lo inducas, ne oculi membranam intus
contingas: ita nanq; mulieres quotidie
faciunt, cum stibio oculis gratiam con-

ciliant. Ad aurium uero robur, uel glaucium solum super cote tritum cum aceto, mox tepidum per specillum blande infusum, aut etiam per instrumentum illud quod publice in usu est, & oricularium clysterē, græce ὠτὲ γλυττα uocant, ubi uero satis firmatae sunt, ita ut nihil in has confluat, assidue instillandum optimi nardini unguenti aliquid: id olim duntaxat Laodiceae in Asia praestantissimum fiebat, nunc uero et in aliis fit urbibus. Robur autem auribus uel magis afferet, iisdemque proficiet collyrium quod diarglaucium, propterea quod glaucium recipit, uocant: praeterea diarhodon, & crocodes, & nardinum, & quod *διόρνον* græce dicitur: praeterea ex unguentis ea quae Romae opulentis mulieribus conficiuntur, quae foliata & spicata uocant. Quod si larga fluxio, & sanies assidue in aures à capite feratur, & exulceratio iam facta sit: sane exulcerationi, andronis medicamento, & similibus medeberis. Inter autem id agendum, auertere materiam ad nasum & os debebis: quo facto, iam comprehensis uteris. Veluti autem ex iis quae à

Quid aure
robozet.

Nardinū
unguentum
ubi praestā-
tissimū.

Diarglau-
cium.

Si exulce-
ratio in au-
ribus

Sicut ex
capite in
subiectas,
ita ex ioci-
nore, liene,
renibus, in
alias par-
tes vitia in-
cidunt.

Attrahen-
tis & expul-
tricis facul-
tat natura

Unde fiat,
ut aliq̃ alia
parte labo-
ret.

capite defluunt, identidē lāduntur ali-
qua, eorū quæ illi subiecta sunt: sic ex io-
cinore, & renibus, uel liene, in alias par-
tes quæ ipsis sunt imbecilliores, morbi
incidunt. Siquidē demōstratū in iis cō-
mentariis est, qui sunt de naturalibus fa-
cultatibus inscripti, singulas partes tra-
hendi facultatem habere proprii sibi ac-
conuenientis succi: quē alterantes assi-
milantesq̃, abutuntur ad nutrimentum:
Rursus aliam facultatem habere, qua qd̃
superuacuū est expellere in uicinū de-
siderent. At si quidē ipsa quæ uicina par-
ticula est, corporis habitum firmum ha-
beat, quod sibi obtruditur, utiq̃ non ad-
mittit, facitq̃ ut in ipsa solum quæ pri-
mū affecta particula est, dolor usq̃ subsi-
stat: Sin imbecillior sit, quā illa unde
excrementum mittitur, admittit illa qui-
dem, cæterum ipsa quoq̃ ad imbecillio-
rem quampiam à se rursus transmittit:
atq̃ hæc rursus ad aliam, donec in eam
procūbat, cui imbecillior nulla sit reliq̃.
Atq̃ ad hūc quidem modū, quorū nul-
la uictus sui cura est, alius alia parte assi-
due uexatur: Qui uero nihil colligunt

superuacui, his manēt imbecillæ partes
semper in tuto. Cuius rei euidētissimū
argumentum est, quod aliqui sex mens-
sibus pluribus'ue infirmis partibus la-
borant. Cum si sola imbecillitas ipsa id
efficeret, ppetuo laboraret infirma pars,
ceu cui ægrotationis causa nunq̄ abesse-
ret. Nunc quoniam perpetuo non labo-
rat, manifestum est aliud quippiam in-
teruenire, quod eius affectus gignendi
sit occasio : quod certe aliud non est, q̄
qd uel quantitate uel qualitate redūdat.
Atq; hoc ipsum quod redundat, aut per
totum colligitur corpus, uocantq; eum
affectum græce plethoran, aut in parte
aliqua principe, sed quæ alioqui natura
sit imbecillior. Id uero aut ī ip̄a manēs,
aut se in imbecilliozem quampiam natu-
ra recipiens, noxam ingerit. Illud ergo
ante omnia cōsiderandū definiēdumq;
ē, ppter ne semetipsum perpetuo labo-
ret membrum, an propter aliud quod
prius ipso sit affectum. Atqui extrinse-
cus quidē nonnunquam imbecillæ par-
ti noxa incidit, ex eo qd refrigerata, aut
cōtusa, aut uulnerata, aut lassata ē; pluri

Curatio.

munum tamen ex uictus ratione, quæ redundantiam uitiosum ue succum contrahit. Attendere itaque magnitudinē naturalis infirmitatis membri conueniet, hac prius discretionē usum, ac tenuiorem quidem homini uictum quā prius exhibere, tum idoneam exercitationem iniungere. Cauere uero ne quid ab externis causis noxæ incidat: Postea si ab iis nec ipse gracilis fiat, nec imbecilla eius pars affligatur, insistentium eidē uictus rationi est. Sin autem aut omnibus membris fiat gracilis, aut malū afficiatur, quod uitioso est habitu, mutare talem uictus rationē debebis: utique si affligitur, duorum alterum faciens, aut uictum hominis in tenuiorem mutās, aut certo anni tempore purgatione utens. At aliis quidē una quotannis purgatio uere incipiente, satisfacit: aliis altera quoque post hanc, autumno est opus. At si sanguinis quidem abundantiam corpus accumulauit, mittendus is est: Sin uitiosum succū, uacuandus hic medicamento est, quod superantem humorē purget. Quid si ex tenui uictu pars afflicta leuatur, sed

p^rusemaciatur, picatione utendū: sicut antea est comprehensum, ad extenuati habitus refectionem. Sane pessimus corporis status est, & ille. Sunt enim qui genitalē semē copiosum calidūq; gignūt, quod eos ad expulsionem sui proritat, postquam & uentris os illis resoluitur (quod stomachus nō à medicis modo, sed etiam ab aliis hominibus uocatur, ita ut à ueteribus græce cardia) & ipsi toto corpe non solū relaxant, imbecilliq; fiunt, sed etiam sicci, graciles, pallidi, cuiusq; oculis cernuntur. Quod si propter ea quod ex concubitu sic uexantur, ab hoc se retrahant, non modo capitis molestiam, sed etiā stomachi offensionem, fastidiaq; sentiūt. Sed nec ex cōtinentia magnopere iuuantur. Accidūt em̄ ipsis per nocturnas imagines, non minora in commoda iis, quæ à cōcubitu senserūt. Horum cum quidam mordax præcalidūq; semen inter emittendum sentire non solum se, sed etiam mulieres cū quibus rem haberet, referret: suasi homini abstinere à cibis qui semen genitale augerent: sumeret aut nō cibos modo,

Alius status corporis grauior.

Historia

Victus rō.

D

Exercitati
ones.

Unctiões
frigide.

uerū etiam medicamenta, quæ id extinguerent: quorum tradita nobis materia est, in his libris quos de alimentis, itemque quos de simplicibus medicamentis conscripsimus. Tum uero exercitationibus uteretur, quæ supernas partes potius exercerent: cuiusmodi est quæ parua pila, & quæ folle fit, & quæ per altiores. A balneo uero lumbos totos ungeret, unctiōe quāpiam frigida. Talia sunt & crudum, & acerbum oleum (quod ὠμοτρίβες & omphacinum uocant) & rosaceum, et melinum: utique quod ex eiusmodi fit oleo. Ipse uero crassioris substantiæ unctiōes nonnullis compono: ne facile à corpore defluant. Est autem compositio earum, ex cera & aliquo eorum quæ refrigerent. Primum autē ubi ceratū (quod à medicis græce κηρολαϊόν dicitur) feceris: dein in mortario manibus affatim subegeris, infundes refrigerantem succum, quem etiam quā maxime cum cera sic permiscebis, ut unitas fiat: succorum uero id gen^o descriptam materiam habes in simplicium medicamentorum libris. Quorum obuii maxi

me facillimeq; parabiles sunt, et semper
 uiui, & solani, & umbilici ueneris, & ^{frigidi}
 psylli, & polygoni, & tribuli, & portu- ^{succi.}
 lacæ, hæc uero succum non remittit, ni
 si dum in mortario tunditur, adfusum
 sit humoris quippiam, qui tenuis aquo
 sãq; non lentæ & crassæ substantiæ sit,
 qualis uuæ immaturæ est, & rosarum.
 Verum hi æstate reliquorum non pau-
 ci etiam aliis temporibus habentur: ue-
 luti lactucæ, qui ipse quoq; ex refrigerã
 ribus est. Quinetiam lini semẽ, si in aqua
 coquas refrigerantem cremorẽ efficit.
 Porro gymnastarũ quẽpiam uidimus,
 ex iis qui athletis præfuerat, qui athletæ
 cuiusdam renibus, plumbi laminam su-
 perposuit, quo nocturnis imaginib; ca-
 reret. Idq; cum è plebe cuidam, qui sic
 esset affectus, indicarem: adiutus gratis ^{præsidium}
 as egit. Alter uero cui carnis natura im- ^{contra no-}
 becillior erat, non tulit plumbi duritiã: ^{cturnas i-}
 huic ergo suasi, earũ quas supradixi her- ^{magines.}
 barum aliquas substernere, ac cum ipsis
 molles amerinæ frondes, & rutæ: sensit
 que ilicò ex his fructum: itaq; usus dein-
 cept assidue est, Quin ubi amerinæ se-

mine assidue uesci suasi, etiam ob id gra-
tias egit: sicuti etiam pro ruta. At talium
quidem materia, tum in opere de sim-
plicibus medicamentis, tum in libris de
ciborum uiribus, tradita est. Nunc illud
uisum est sermoni necessario adiiciendū,
cauendas esse unctiones frigidas, quæ
cūq; ex papauere mandragora'ue fiunt.

*Frigidas
unctiones
ex papauere
et mādra-
gora cauen-
das.*

Neq; enim horum quippiam admouē-
dum: neq; etiam cum in summo uiriū
sunt, herbæ ipsæ substernendæ: nam sic
uti prædictis, ita iis quoq; substratis, uti
licet. Quin rosas experiri cuidam suasi,
sensitq; ex his substratis leuamen citra
ullam renum noxam. Sed & aliud exco-
gitaui, his qui ita sunt affecti, non insalu-
bre, ueluti ex ipso usu comperi. Quip-
pe experientia normæ uice semper ha-
benda est eorum quæ excogitaueris:
nec scribendum pro utili quicquam ē,
quod non sis expertus: nisi tamen hoc
ipsum testeris, nō esse tibi adhuc exper-
tum. Quid ergo est quod à me excogi-
tatū magnæ esse utilitatis sum præfatus?
nempe seruare oportere, qui hoc corpo-
ris uitio urgentur, quando maxime ge-

*Experien-
tia pro nor-
ma.*

*Quō quip-
piam p. uti
li scribendū.*

nitalis seminis abundantiam, quod ex-
 cerni postulet collegerint, ac die quopi-
 am postquam boni succi cibis in coena
 se modice impleuerint, ad somnum cō-
 uersos, cōcumbere: postero die cum sa-
 tis dormierint, ac surrexerint, linteo fri-
 cari, quoad rubor per cutem appareat:
 Mox aliqua ex oleo fricatione modice
 uti, tum exiguo interposito tempore,
 panis aliquid bene fermentati & furno
 cocti, ac puri, ex uino mixto gustare:
 atque ita ad opus consuetum redire,
 medio tamē tēpore frictionis ex oleo,
 & panis gustandi: si quis loc^o in uicino
 sit, in eo ambulare, excepto, si hybernū
 frigus sit. tum enim intus manere satius
 duco. Non dissimilem roborandi per
 cibum stomachi rationem, & grammati-
 co cuidam, quem comitialis spasmus af-
 fidue urgebat, suasi: ac mirifice cōtulit.
 Maxime uero in fidutiam ueni hominis
 iuuandi, ubi didici tum ¶ spasmos inci-
 dere, cum diutius à cibo abstinuisset: ma-
 gisq; si dolor interim, irā ue interuenis-
 set. Quinetiam habitum corporis eius
 cōtuebar: sciscitantiq; de hac ipsa re, sto-

De comiti-
 ali cōuulsi-
 one assidue
 afflicto.

Conulsio
 nis causa.

D iii

Cōe omni-
um princ-
piū q̄ rōne
sunt exerci-
tata.

machum assidue bili urgeri est fassus.

Omnibus uero qui hæc legent, commu-
niter illd̄ suatum uelim, præsertim qui
tamen si medicinæ artis sunt ignari, cogi-
tationem tamen habent exercitatam: ne
ueluti uulgi, ita ipsi quoq̄ pecorum ri-
tu uictus ratione utantur: quin potius
usu explorēt, quānam ipsis cibis potus
ue sit noxiū: quæ præterea quātāq̄ di-
motio: Pari mō & de uenere obseruēt,
num noxia sibi innoxia ue sit: tum ex
quanto interuallo utentibus, noxia in-
noxia ue sit. Nam sicut retuli, nonnulli
immodice læduntur, alii citra noxam
usu eius ad senium usque sufficiunt.
Verum hæc ambo genera rara, nempe
eorum qui magnopere læduntur, &
qui nullum sentiunt incommodum.
Totum uero quod in medio est, id cum
maioris minorisq̄ discrimine, ad ma-
gnum hominum numerum se extēdit:
quorum qui non rudes sunt, sed ratiōe
probe exercitata (non enim quorumlibet
est hæc nosse) iis suadeo obseruēt,
ex quibus lædi se iuuari ue sentiant: ita
enim fiet, ut in paucissimis medicorum

opera indigeāt, quoad in sanitate sunt:
 Haecenus prodideram, cum amicorum
 quispiam toto opere perlecto, unum oī
 no restare dicebat, quod superius à me
 relictum, pōst erat dicendum, nempe
 medicamentum quod ex malorū succo
 conficitur. Quod tum ad appetentiam
 excitandam, his quibus ea languet, est
 utile: tum ad cōcoctionem, iis qui parū
 feliciter cibos cōcoquunt: & in summa,
 uentri robur conciliat. Laudato igitur
 homine, quod admonuit apposui, et cō
 positionem ipsius quæ ad hunc modū
 se habet: Accipies succi malorum coto
 neorum quæ dulciora maioraq; sunt, ac
 minus acerba, quæq; nostrates in Asia
 græce struthia uocant, sextarios Roma
 nos duos, quibus mellis optimi tantun
 dem miscebis, aceti sextarium unum &
 semissem: hæc cum super prunas modi
 ce coxeris, et spumam detraxeris, immit
 tes zingiberis uncias tres, piperis albi
 duas, dein rursus ī simili igne recoques,
 donec mellis crassitudo existat: quā uti
 que crassitudine stomachica medicamē
 ta præparari solent. Hoc uero medica

Diacryo
 ni medicinali
 vis

Diacryo
 non com
 positio.

D iiii

Stomachi
corū medi-
camentorū
crassitudo.

mentum etiam iis quibus inualidum iecur est, salutare in primis est. Illud uero latere non debet, ieiunis id maxime dandum esse, mediocris mystri mō. Quāquā nec si à cibo sit sumptū, quicquam lædit. Cōmode quoq; dabitur, etiam si prius pransus quispiam, ante cœnam id sumpserit: Maxime tamen tempestiue id duabus horis, aut tribus ante cibum obtuleris: Quod si id astringere magis uoles, etiam ex cotoneorum succo conficias. Cæterum si cui uenter intemperie caloris laborat, aut etiam bili quouis modo abundat, huic auferri & piper & zingiber debebit: ac succus malorū cū aceto & melle, tantum ad præscriptam crassitudinem coctus dari. Qui uero medie temperamento uentres habent, ita ut nec biliosum excremētum, nec pituitosum cōgerant, his piperis & zingiberis dimidium eius, qui prædictus ē modi, sat erit: Ita nimirum, ut sit piperis uncia una, zingiberis una & semis. At quibus frigiditas temperiem uitiat, his quatuor zingiberis, pipis tres, aut duas et semis uncias iniicies; licebit et cū ad medi

TVENDA LIBER .VI.

425

um modum præparaueris, in ipso usu
piper addere. Atque ad hunc mo-
dum, iis quibus in diuersis
membris pugnancia tē
peramēta sunt, cō-
sulendū cēse-
mus: Qui
bus ue-
ro in una qua-
libet similari instru-
mētali ue parte imparitas tem-
peramēti uisū, de iis alio opere agetur.

Finis



PAVLI AEGINETAE DE VICTVS
ratione quolibet anni tēpore utili.

PErpulchrū fuerit etiam anni tēpora in uictus ratione considerare. Hyeme quidem & fortiori exercitatione, & pleniore cibo utendum est, præcipue si tempestas aquilonia fuerit. Si uero australis, similiter exercitari oportet, sed cibo potioniq; aliquid demere: atq; in totum per tempus humidum, omnino aridum reddere corpus: per frigidum uero, calidius, ac tum carnes esse olera; calidiora, atq; uinum bibere meracius. Aduentante uere, alius quidem per uomitum, alius per uentrē uacuetur, alius secta uena sanguinē mittat, prout cuiusq; fuerit uel cōsuetudo, uel animi promptitudo. Aestate confert quies, exercitatio remissior, atq; cibus exiguus, qui quidem ex frigidiorē genere deligendus est: tum uero potioni adiicere, atq; quicqd refrigerare humectareq; possit, adhibere oportet, Per

autumnū maiori cautela opus est, quip 427
pe qui usquequaq; & inæqualis, & inor
dinatus est, multiformesq; inducit mor
bos. Itaq; ne circa refrigerationē qd pec
cetur cauendum est, à uenere quoq; &
frigida potione abstinendum. Neq; ue
ro aeri quis se credat, uel per matutinū
frigus, uel per ardorē meridianum. Po
mis impleri noxium est, non ob satieta
tem tantum, uerum etiam quoniam uis
tiosi humores inde nascuntur, atq; flatū
quoq; excitant, siquidē oīm fructuū o
ptimi ficus uuaq; & flatū pariūt, & ali
menta corrumpūt, nisi ante alios cibos
assumantur: præassumpti uero neq; in
flant neq; corrumpunt. Cum frigesce
re cœperit aer, corpus p̄ frigoris ratio
ne calefacere oportet, atq; omnia facere
ut cum hyems iam processerit. Nec ab
re fuerit reuoluto æquinoctio uacuare
corpus ex aliquo eorum quæ diximus,
ne redundantia quædam per hyemē re
tenta, molestiam inferat.

τέλος.

Colonię, impensa integerrimi bibliopole M. Gode
fridi Hittorpij ciuis Colonię, mense Januario.

252

